



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PORTAKALLI VE ARPACIK SOĞANLI ENGİNAR

1 adet Bizim Mutfak Az Tuzlu Tavuk Suyu Bulyon  
1 su bardağı sıcak su  
200 g balkabağı  
10-12 adet arpacık soğan, kabuğu soyulmuş  
Yarım su bardağı sızma zeytinyağı  
5-6 adet temizlenmiş enginar çanağı  
1 çay bardağı portakal suyu ve rendelenmiş kabuğu  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
Yarım limonun suyu  
4-5 dal dereotu, kıyılmış

Az Tuzlu Tavuk Suyu Bulyon'u 1 bardak sıcak suda eritin.  
Balkabaklarını parizyen kaşıkla çıkartıp toplar elde edin.  
Arpacık soğanlarını ve balkabaklarını 2 yemek kaşığı zeytinyağında kavurun.  
Enginarları tencereye yerleştirin.  
Enginarların yarısına gelecek şekilde bulyonlu suyu ve portakal suyunu dökün.  
Tozşekeri ve rendelenmiş portakal kabuğunu serpin.  
Yüksek ateşte 3-4 dakika pişirin.  
Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte, 25-30 dakika pişirin.  
Ocaktan almadan birkaç dakika önce kıyılmış dereotunu serpin, yarım limonu sıkın.

