



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PULNENİ ARTIŞOK

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

5 adet ayıklanmış, soyulmuş enginar

500 gram patates, havuç, bezelye karışımı garnitür (Cam şişede hazır satılanlardan olabilir.)

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı toz şeker

Tuz

Dereotu

Hazır ayıklanmış aldığınız enginarları iyice yıkayıp, yayvan bir tencereye dizin. Üzerlerine bir kavanoz garnitürü paylaşın. 1 çay bardağı su ekledikten sonra, toz şeker ve zeytinyağını her bir enginarın üzerine paylaşın. Yaklaşık 20 dakika orta ateşte pişirin. Soğuduktan sonra, dereotu ile süsleyerek ikram edebilirsiniz.

