



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ROKALI PORTAKALLI ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

### Malzemeler:

4 adet enginar  
4 adet portakal  
1 ay bardağı sızma zeytinyağı  
5-6 adet tane karabiber  
1 adet limon  
1-2 adet defne yaprağı  
1 su bardağı su  
Yarım demet roka  
Yeteri kadar tuz

### Hazırlanışı:

Enginarları yayvan bir kaba dizin. Defne yaprağı, tuz, karabiber, zeytinyağı, 4'e bölünmüş portakalları ve 1 bardak suyu ilave edip, enginarlar yumuşayıncaya kadar haşlayın. Enginarları soğumaya bırakın, soğuduktan sonra servis tabağına alın. Tenceredeki suyu süzün, içine rokaları ince ince kıyın. Karıştırıp 10-15 dakika bekletin. 1 adet limonun suyunu sıkıp, 5 dakika daha bekletin. Daha sonra rokaları enginarların üzerine koyun. Koyu hal alan sosu üzerine gezdirin. Limonu sıkmadan önce rendeleyin. Rendelenmiş limon kabuklarını enginarların üzerine serpiştirin.