



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ENGİRAR

8 adet enginar
2 adet patates
2 adet havuç
1 yemek kaşığı un
1 bardak zeytinyağı
10 adet arpacık soğan
8 adet şeker
2 adet limonun suyu
4 bardak su
Dereotu
Tuz

Patatesleri ve havuçları istediğiniz biçimde şekillendirin. Arpacık soğanları soyun. Limonları sıkıp, yarısından limonlu su yapın. Temizlediğiniz enginarları bu suda bekletin. Bir tencerede un ile zeytinyağını 2 dakika karıştırın. İçine patatesleri, havucu, arpacık soğanları, şeker, kalan limon suyunu ve tuzu atın. 4 bardak su ilave edin.

Kaynayınca, enginarları limonlu sudan çıkarın. Sapları yukarı gelecek şekilde tencereye yerleştirin. Tencerenin ağzını tabakla kapatın. Kısık ateşte 60 dakika pişirin.

Enginarların soğumasını bekleyin. Servis tabağına sapları alta gelecek şekilde yerleştirin. Kenarlarına ve üstüne sebzelerinden koyun. Dereotuyla süsleyerek, servis yapın.

