



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## SEBZELİ ENGİNAR

Malzemeler:

6 adet ayıklanmış enginar

2 adet havuç

1 çay bardağı haşlanmış bazelye

4-5 adet arpacık soğan

1 adet soğan

1 su bardağı zeytinyağı

2 adet limon

dereotu

tuz

şeker.

Soğan yemeklik doğranır, havuçlar küp şeklinde kesilip soğanlar ile birlikte yağda kavrulur. İçine 1 bardak su ilave edilip enginarlarla birlikte yayvan bir tencereye yerleştirilir. Şeker tuz ilavesi ile 20 dakika kadar pişirilir. İnmesine yakın bezelyeler ve arpacık soğanları atılarak 1 limonun suyu sıkılır, bir taşım daha kaynatıldıktan sonra ocaktan alınır. Soğuması beklenir. Servis tabağına önce enginarlar yerleştirilir, üzerlerine yemeğin harcından koyularak kıyılmış dereotu ile süslenir.

---