



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ ENGİNAR

4 adet enginar  
1 adet soğan  
Brokoli, havuç, patates  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 adet kesme şeker  
1 çay bardağı bezelye  
Tuz

Tencereye irice doğranmış havuç, patates, rendelenmiş soğan ve enginarları koyun. Üzerine zeytinyağı, şeker, tuz ve 1 su bardağı su katıp kapağı kapalı şekilde 15 dakika pişirin. Soğutup servise sunun.

---