



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE ENGİRAR KALYESİ

THY Skylife

Yarım bağ ebeğümeci
Yarım bağdan az turp otu
100 gr haşlanmış taze bakla
200 gr çağla
100 gr yeşil erik
2 adet küp doğranmış enginar
3 sap taze soğan 1 tutam dereotu ve maydanoz (çiğden)
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı zeytinyağı

Tereyağı ve zeytinyağı eridikten sonra yeşil soğan ve enginarı güzelce kavurun. Taze yeşil erikleri ve çağlayı da içine ilave edip haşlanmış bakla, ince doğranmış ebeğümeci, turp otu ve bir su bardağı su katarak tuz ve biber ayarı yapın ve 10 dakika düşük ateşte pişirin. Sunumu sırasında maydanoz ve dereotu ayrıca arzu edilirse sızma zeytinyağı ilavesiyle servis edebilirsiniz.

