



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU ENGİRAR KIZARTMASI

3 adet konserve enginar

1 ay bardağı un

1 ay kaşığı tuz

Kızartma yağı

Üzeri için:

3 orba kaşığı yoğurt

2 diş sarımsak

1 fiske tuz

Öncelikle sarımsaklar ezilir. Yoğurt ve tuz eklenir bütünleşene kadar çırpılır. Enginarlar suyundan alınır, çabuk hareketlerle 1 santimlik çubuklar halinde doğranır. Sonra tuzla karıştırılmış una batırılır. Sıcak yağda altın rengi kızartılır. Servis tabağına alınır. Üzerine hazırlanan yoğurt gezdirilir.