



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KIZARMIŞ ENGİNAR

İlkay Öztürk

- 6 Adet Enginar
- 6 Çorba Kaşığı Süzme Yoğurt
- 1 Çorba Kaşığı Un
- 2 Diş Sarımsak
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 2 Çay Kaşığı Kırmızı Pul Biber
- 2 Çay Kaşığı Nane

Enginarları tuzlu suda 10 dakika haşlayıp süzdükten sonra kağıt havluyla kurulayalım. Biraz unlayıp kızgın yağda önlü arkalı kızartalım. Sarımsakları ezip süzme yoğurtla karıştıralım. Servis tabağına aldığımız enginarların üzerine bu yoğurdu dökelim. Küçük bir tavada tereyağını ve pul biberi hafifçe yaktıktan sonra yoğurtlu enginarların üzerinde gezdirelim. Nane serpiştirip sıcak veya ılık olarak servis yapalım.