



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR (AYDIN)

Millî Eğitim Bakanlığı

4 adet enginar (iyice ayıklanmış)
1 orta boy soğan (kullanılmayabilir)
50 gram bezelye
1 adet havuç
1 adet orta boy patates
2 adet limon
1 küçük kâse zeytinyağı
1 kesme şeker
1 yemek kaşığı un
2 çay kaşığı tuz
1,5 su bardağı su

Enginarlar, bütün temin edilebileceği gibi temizlenmiş olarak da temin edilebilir.

Temiz enginarlar limonlu suyun içerisinde bekletilir.

Havuç, patates kuşbaşıdan küçük doğranır.

Soğanlar ince kıyılır.

Bir tencereye zeytinyağı konulup un ile biraz kavrulur.

İçerisine patates, havuç, soğan, bezelye, şeker, kalan limon suyu ve tuz ilave edilerek 1,5 su bardağı su eklenir.

Su kaynayınca enginarlar limonlu sudan çıkarılarak tencereye yerleştirilir.

Hafif ateşte 20 dakika pişirilir.

Enginarın pişip pişmediğini anlamak için bir çatal ya da bıçağın sivri ucu ile enginar çanağının tam ortasına bastırılır eğer bıçak kolayca batıyorsa enginar pişmiş demektir.

Enginarlar soğuduktan sonra çanakları üste gelecek şekilde servis tabağına yerleştirilir.

Çanakların içerisine sebzeler yerleştirilir.

Dereotu ile süslenerek servis edilir.

