



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR KALBİ (AYDIN)

Aydın Valiliđi

6-7 adet enginar kalbi  
1 adet orta boy sođan  
1/2 adet limon- suyu alınacak  
1/2 adet turunç-suyu alınacak  
1/2 çay kaşığı tuz  
3 yemek kaşığı zeytinyağı

İrice doğranan soğanlar yayvan bir tencerede orta ateşte zeytinyağı ile hafifçe kavrulur. Enginar kalpleri ortadan ikiye bölünerek tencere içine alınır. Limon suyu ve turunç suyu da eklenir. Tuz ilave edilir. Kapağı sıkıca kapatılarak kısık ateşte 15-20 dakika pişirilir. Sođuk olarak servis edilir. Üzerine soğuk sıkım zeytinyağı gezdirilerek, ince doğranmış dereotu eklenebilir.

Not: Enginar kalbi, henüz olgunlaşmamış enginardan elde edildiği için pişirilirken karıştırılmaması tavsiye edilir.

