



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR (İZMİR)

İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

- 10 enginar
- 2 kuru soğan
- 500 gram haşlanmış bezelye
- 3 havuç
- 1 demet dereotu
- 1 limon suyu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Tuz
- 2 su bardağı su

Enginarları soyun ve kararmamaları için tuz ve limonla ovun. Tencereye bezelye, küp küp doğradığınız havuç ve soğanları koyun. Enginarları bezelye ve havuçların üzerine ters çevirerek dizin. Tuz ve şekeri enginarların üzerine serpin. Daha sonra bir çay bardağı zeytinyağı ve iki su bardağı suyu dökün. Enginarları, yumuşayana kadar pişirin. Piştikten sonra enginarları servis tabağına alın ve içlerini, havuç ve bezelye karışımıyla doldurun. Üzerlerini dereotu ile süsleyebilirsiniz.

