



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNDAR (İZMİR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

4 adet enginar
1 adet kuru soğan ya da 4-5 dal taze soğan
1 demet dereotu
2 adet limon
1 yemek kaşığı un
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1-1,5 bardak sıcak su
Tuz

Enginarın sap kısımları dipten kesilir. Dış yüzeydeki kötü yaprakları (sarı renkli yapraklar gözükmeye kadar) ayıklanır. Sivri yaprak uçları en alttaki yaprağın hizasında kesilir. Ortadan ikiye kesilip, orta kısımdaki tüyleri bir kaşık yardımıyla temizlenir. Yarım enginar da istenirse tekrar ikiye bölünebilir. Ayıklanan enginarlar kararmaması için limonla ovulup, bekletilmeden limon sıkılmış ve bir kaşık un atılmış su dolu bir kaba konulur. Diğer enginarlar da aynı şekilde temizleyip suyun içine konulur. Soğan yemeklik doğranıp, zeytinyağı ile birlikte tencerede kavrulur. Soğanlar pembeleşmeye başlayınca enginarlar sudan çıkartılıp tencereye alınır, soğanla birlikte karıştırılarak sarartılır. Enginarlar sararınca üzerlerine çıkmayacak şekilde sıcak su, yarım limon suyu ve tuz eklenip, tencerenin kapağı kapatılıp, kaynamaya bırakılır. Önce hızlı sonra yavaş ateşte yarım saat kadar pişirilir. Enginarın yapraklarından birini çektiğinizde elinizde kalıyorsa yemeğiniz pişmiş demektir. Üzerine ince kıyılmış dereotu serpilerek ocağın altı kapatılır.

Not: Enginar İzmir'de çoğunlukla Karaburun, Mordoğan, Urla ilçelerinde yetişir. İzmir mutfağında en çok çeşidi yapılan sebzelerden biridir. Zeytinyağlı enginar, kuzu etli enginar, iç baklalı enginar, taze baklalı enginar, enginar kızartması, enginar dolması, enginarlı pilav bunlara örnek olarak verilebilir. İzmir'de enginar; diğer yörelerden farklı olarak sadece çanak olarak tüketilmez. İzmirli enginar yemeği yaparken mümkün olduğunca yapraklarını da kullanmaya çalışırlar. Bunun için enginarın özel bir ayıklama biçimi vardır. Ayrıca enginarı ayıklarken karartmamak önemlidir.

