



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGINAR (İZMİR)

Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği

Enginar (yaprakları ve dalıyla bütün olarak alınır. Kişi başına 1-2 adet düşünülebilir)

1 adet kuru soğan

3-4 adet taze soğan

Bir avuç pirinç

Göz kararı zeytinyağı (Bol yağlı olursa daha lezzetli olur.)

Dereotu

Tuz

Su

Ben enginarın sadece göbek kısmını değil, yapraklarını ve sapını da kullanırım.

Önce enginarların sapını keser, saplarının dışını bıçakla soyarım.

Sonra sapı 2-3 parmak uzunluğunda keserim.

Enginarın başındaki en dıştaki kart yapraklarını atarım.

Kalan parçayı enginarın büyüklüğüne göre 4-5 parçaya bölerim.

Böylece kesilen parçalarda enginar göbeğinin üzerindeki yaprakları da kullanırım.

Yaprakların en ortasındaki tüylü kısmı temizlerim.

Temizlediğim enginarları kararmaması için limonlu suya atarım.

Bir tencerede soğanları zeytinyağıyla birlikte çok kavurmadan hafifçe ateşte çeviririm.

Üzerine enginarı ve sapları eklerim.

Su ve tuz da ekleyerek pişmeye bırakırım.

Pişmeye yakın pirinçleri yemeğe eklerim.

Altını söndürdükten sonra da ince ince doğradığım dereotunu yemeğin üzerine serperim.

Enginar yemeği ılık servis edilirse daha lezzetli olur.

Enginarın yapraklarını tek tek elle kopararak ve dişlerimle sıyırarak afiyetle yerim.

Yaprakları bitirdikten sonra geriye en değerli yeri, göbeği kalır.