



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR (İZMİR)

Anadolujet Magazin

10 enginar  
3 havuç  
3 patates  
1 su bardağı bezelye  
2 kuru soğan  
1 su bardağı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı un  
dereotu  
1 çorba kaşığı toz şeker  
tuz  
su

Enginarlar güzelce temizlenir. Limonlu ve unlu suda bekletilir. Havuç, patates ve soğan küp küp doğranır. Enginarlar geniş tencereye alınır. Üzerine küp doğranan sebzeler ve bezelyeler ilave edilir. Şeker, un, tuz, zeytinyağı ilave edilir. Üzerine geçecek şekilde suyla pişirilir. En son piştikten sonra üzerine dereotu eklenip soğuk olarak servis edilir.