



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR KALBI

<https://cook.com.tr>

Sızma Zeytinyağı 1 Çorba Kaşığı
Sofra Tuzu 1 Çay Kaşığı
Beyaz Biber 1 Çay Kaşığı
Su 2 Su Bardağı
Havuç 4 Adet
Patates 5 Adet
Limon 1 Adet
Arpacık Soğan 250 Gram
Kuru Bakla 100 Gram
Enginar Kalbi 2 Paket

Enginar kalbi hazır şişelerde bulunur patatesleri soy parizen kaşıkla küçük yuvarlaklar haline getir suya koy aynı işlemi havuca da yap sonra arpacık soğanları soy tencereye yağ koy havuçları at ardından soğanı kavur suyunu ver tatlandır havuç pişmesine yakın patatesleri at sonra yeşil iç bakla yoksa bezelyeyi at hepsi pişmesine yakın enginarları 3dk kaynat kapat ye.