



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR KALBI

Handan Kaygusuzer

4 Adet Enginar Kalbi
2 Adet Soğan
1 Adet Havuç
4-5 Diş Sarımsak
2 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
1 Çay Kaşığı Tuz
1/2 Çay Kaşığı Karabiber
2 Su Bardağı Limonlu su
1 Su Bardağı Sıcak Su

Enginar kalplerinin her birini ikiye bölüp limonlu suya koyalım. Küp şeklinde doğradığımız soğan ve halka doğradığımız havuçları zeytinyağında pembeleştirelim. Sarımsakları incecik doğrayıp ekleyelim. Enginar kalplerini ilave edelim. Tuz ve karabiberini ekledikten sonra 1 su bardağı sıcak su katıp pişmeye bırakalım. İlinca dereotuyla süsleyip servis yapalım.