



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

<https://migros.com.tr>

5 adet ayıklanmış soyulmuş enginar
2 adet havuç
2 adet orta boy patates
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı toz şeker
Tuz
1/2 demet dereotu

1. Havuç ve patatesleri küp küp doğrayın ve haşlayın.
2. Bezelyeleri de en son aynı suda haşlayın.
3. Enginarları haşlayıp tencereden alın ve başka bir tencereye dizin.
4. Üzerlerine haşladığınız sebze karışımından ekleyin.
5. 1 su bardağı su ilave ettikten sonra, toz şeker ve zeytinyağını her bir enginarın üzerine paylaşın.
6. Yaklaşık 20 dakika orta ateşte pişirin.
7. Soğuduktan sonra, dereotu ile süsleyerek ikram edebilirsiniz.

