



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

Vedat Başaran

4 adet enginar
8-10 adet arpacık soğan
2 adet patates
2 adet havuç
¼ demet dereotu
1 adet limon
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
½ su bardağı zeytinyağı

Arpacık soğanları, kök kısımlarını fazla derinden kesmemeye özen göstererek soyun. Havuçları soyup küp şeklinde doğrayın. Patatesleri de küp şeklinde doğrayıp kararmamaları için su dolu bir kabın içinde bekletin. Limonu ikiye bölün. Yarısının suyunu sıkın. Kabuğunu da bir kaba su doldurup, içine koyun.

Enginarların saplarını, tutacak yer bırakacak şekilde kesin ve dış kabuklarını soyun. Kalan saplarını ve dip kısımlarını iyice temizleyip, kararmamaları için limonla ovun. Üst taraflarını kesip, içlerindeki tüylü kısmı kaşıkla oyarak temizleyin. Tekrar limonla ovun ve limonlu suyun içinde bekletin.

Derince bir tencereye ½ bardak zeytinyağı koyup, kızdırın. Önce arpacık soğanları, daha sonra havuçları, 2 dakika kavurun. 6 bardak su ilave edin ve tencerenin kapağı kapatıp kaynayıncaya kadar pişirin. Kaynadıktan sonra enginarları katarak 20 dakika daha pişirmeye devam edin. Doğradığınız patatesleri ilave edin. 1 tatlı kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı toz şeker, ½ limon suyu koyup üstüne ıslatılmış yağlı kağıt yerleştirin. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dakika daha pişirip, soğumaya bırakın. Servis tabağına aktardıktan sonra, yemeğin sosundan katıp, kıyılmış dereotu serpererek servis yapın.