



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

4 adet enginar
1 kuru soğan
2-3 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı bezelye
2 su bardağı sıcak su
Yarım demet dereotu
Yarım limonun suyu
1 çorba kaşığı un
Tuz, 1 tatlı kaşığı toz şeker

Soğanı ince piyaz doğrayın. Sarımsakları ikiye kesin. Zeytinyağını tencereye koyup, soğan, sarımsak, tuz ve şeker ekleyin. Ocağı yakıp soğanlar şeffaflaşana kadar orta ateşte soteleyin.

Bezelyeleri ekleyip karıştırın. Ayıklanmış, yıkanmış enginarları yerleştirip 2 bardak sıcak su ilave edin. Kapağı kapalı olarak 15 dakika pişirin.

Limon suyu, un ve yarım bardak suyu bir kasede çırpıp tencereye ilave edin. 5-6 dakika daha pişirin. Dereotunu ekleyip kapağı kapalı olarak soğumaya bırakın. Servisten önce bezelyeli soğanlı kısmını kaşıkla enginarların içine doldurun.

