



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

- 6 adet enginar
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 su bardağı bezelye
- 1 adet soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet limon
- 1 çay kaşığı şeker
- Tuz
- 1 bardak su

Havuç minik küp şeklinde doğranır üzeri geçecek kadar su eklenerek haşlanmaya bırakılır.

Kaynadıktan 5 dk kadar sonra minik küpler halinde doğradığımız patates eklenir ve sebzeler hafif yumuşayana kadar kaynatılır.

Tam pişmemesi önemli. Soğan yemeklik doğranarak yarım çay bardağı zeytinyağında hafif pembeleşene kadar kavrulur.

Üzerine patates ve havuç eklenir. 1 su bardağı bezelye de ilave edilerek karıştırılır ocaktan alınır.

Enginarlar limon ile ovularak tencereye dizilir.

Üzerine hazırladığımız sebzeler dökülür. Şeker, Tuz ve yarım çay bardağı zeytinyağı gezdirilir.

1 su bardağı sıcak su eklenerek tencerenin kapağı kapatılır.

Enginarlar yumuşayana kadar pişirilir.

