



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

4 adet enginar
1 kuru soğan
1 adet patates
2 adet havuç
1 su bardağı bezelye
1 fincan zeytinyağı
1 tatlı kaşığı un
3 kesme şeker
Tuz
Yarım limon

Bir tencereye zeytinyağı konur, üzerine küp doğranmış havuç konarak biraz kavrulur.

Üzerine doğranmış kuru soğan ve küp doğranmış patates eklenir, birlikte karıştırılır.

Tencerede enginarlara yer açılarak garnitürlerin arasına yerleştirilir, üzerine 2 su bardağı su, bezelye, tuz, un, şeker ve yarım limonun suyu sıkılır, tencerenin kapağı kapatılarak yaklaşık yarım saat enginarlar yumuşayana kadar pişirilir.

Pişen enginarlar servis tabağına konur, çanağına garnitür doldurulur, üzerine ve etrafına suyundan konur, dereotu ile süslenerek servis yapılır.

