



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

4 kafa enginar (iyice ayıklanmış)  
1 orta boy soğan (ince doğranmış)  
1 ufak kavanoz garnitür (bezelye, patates, havuç)  
1 demet dereotu  
1 su bardağı zeytinyağ  
1 kesme şeker  
Tuz  
Aldığı kadar su

Yayvan tencereye enginarlar göbekleri bize bakacak şekilde yerleştirilir. Suyu süzölmüş garnitür,soğan ve tuz karıştırılır. Enginar göbeklerine doldurulur. Üzerlerini örtecek kadar su konur. Yağ ve şeker eklenir. Hafif ateşte yarım saat kadar pişirilir. Ateşten indirilince bol dereotu doğranır.

