



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

- 4 adet enginar
- 1 adet kuru soğan ya da 4-5 dal taze soğan
- 1 demet dereotu
- 2 adet limon
- 1 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1-1,5 bardak sıcak su
- Tuz

Enginarın sap kısımları dipten kesilir. Dış yüzeydeki kötü yapraklar, sarı renkli yapraklar gözükünceye kadar ayıklanır. Sivri yaprak uçları en alttaki yaprağın hizasında kesilir. Ortadan ikiye kesilip, orta kısımdaki tüyleri bir kaşık yardımıyla temizlenir.

Yarım enginar da istenirse tekrar ikiye bölünebilir. Ayıklanan enginarlar kararmaması için limonla ovulup, bekletilmeden limon sıkılmış ve bir kaşık un atılmış su dolu bir kaba konulur. Diğer enginarlar da aynı şekilde temizleyip suyun içine konulur. Soğan yemeklik doğranıp, zeytinyağı ile birlikte tencerede kavrulur. Soğanlar pembeleşmeye başlayınca enginarlar sudan çıkartılıp tenceye alınır, soğanla birlikte karıştırılarak sarartılır. Enginarlar sararınca üzerlerine çıkmayacak şekilde sıcak su, yarım limon suyu ve tuz eklenip, tencerenin kapağı kapatılıp, kaynamaya bırakılır. Önce hızlı sonra yavaş ateşte yarım saat kadar pişirilir. Enginarın yapraklarından birini çektiğinizde elinizde kalıyorsa yemeğiniz pişmiş demektir. Üzerine ince kıyılmış dereotu serpilerek ocağın altı kapatılır.

