



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Enginar 6 adet  
Havuç 1 adet  
Patates (Orta Boy) 1 adet  
Kuru Soğan 1 adet  
Bezelye 1 su bardağı  
Dereotu 1/4 bağ  
Su (Kaynar) 1/2 su bardağı  
Zeytinyağı 2/3 su bardağı  
Toz Şeker 1 tatlı kaşığı  
Tuz 1 çay kaşığı  
Karabiber 1/2 çay kaşığı

Enginarları yıkayın. Kararmaması için içi soğuk su dolu ve 2-3 dilim limon olan bir kaba koyun. Kuru soğanı, patatesi ve havucu küçük boy küpler halinde doğrayın. Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiriciyi Sote moduna alarak 180 °C'de içerisinde zeytinyağı ile birlikte 4-5 dk. kadar ısıtın. Soğanları Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiricinin haznesinin içerisine alarak sotelemeye başlayın. Soğanlar yumuşadığında enginarları, bezelyeyi, havuç ve patatesleri de Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiriciye ekleyin ve sotelemeye devam edin. Enginarları, içbükey tarafları yukarı bakacak şekilde hazneye yerleştirin ve sebzelerin bir kısmını enginarların içerisine yerleştirin. Üzerine toz şeker, tuz ve karabiber ekleyin. Dereotunu da ince ince kıyıp hazneye ekleyin. Hazneye kaynar suyu ekleyin ve Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiricinin kapağını kapatarak Kısık Ateşte Pişirme moduna alın. Basıncı orta seviyeye ayarladıktan sonra sıcaklığı 140 °C'ye indirin ve 10 dk. pişirin. Pişirme işlemi bitince, Gurme Şef Çok Amaçlı Pişirici soğuduktan sonra basıncını tahliye edin ve kapağını açın.

Not: Enginarın cinsine göre pişme süresi değişiklik gösterebileceği için, kapağı açtığınızda enginarlar hala sert ise kapatıp birkaç dakika daha pişirebilirsiniz. Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiricinin kapağı, Sote modunda yemek pişirirken açık kullanılmalıdır.

