



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

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

Enginar yemeklerinin püf noktası karartmadan pişirmektir. Enginarın sap kısımlarını dipten kesin ve yapraklarından ayırın. Sivri yaprak uçları en alttaki yaprağın hizasında kesin. Ortadan ikiye kesin, orta kısımdaki tüyleri bir kaşık yardımıyla temizleyin.

Ayıklanan enginarları kararmaması için limonla ovun, bekletilmeden limon sıkılmış ve bir kaşık un atılmış su dolu bir kaba koyun. Diğer enginarlar da aynı şekilde temizleyip suyun içine ilave edin.

Soğan yemeklik doğrayın, zeytinyağı ile birlikte tencerede kavurun. Soğanlar pembeleşmeye başlayınca enginarları sudan çıkartıp tencereye alın. Soğanla birlikte soteleyin.

Enginarlar sararınca üzerlerine çıkmayacak şekilde sıcak su, yarım limon suyu ve tuz ekleyin, tencerenin kapağı kapatıp, kaynamaya bırakın.

Önce hızlı sonra yavaş ateşte yarım saat kadar pişirin. Enginarın yapraklarından birini çektüğünüzde elinizde kalıyorsa yemeğiniz pişmiş demektir. Üzerine ince kıyılmış dereotu serpilerek ocağın altı kapatın. Zeytinyağlı enginar yemeği servise hazır.

