



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

<https://www.milliyet.com.tr>

3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 su bardağı arpacık soğan  
4/5 diş sarımsak  
1 adet patates  
1 adet büyük boy havuç  
1 su bardağı bezelye  
8 adet ayıklanmış enginar  
1 adet taze sıkılmış limon suyu  
1 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
2 çay kaşığı tuz  
Üzeri için:  
Taze fesleğen veya dereotu

Enginarları temizleyip yıkayın ve kararmaması için yarım limonlu suda bekletin. Soğanları ve sarımsakları soyun. Havuçları temizleyip küp şeklinde doğrayın. Patatesleri soyup küp küp doğrayın. Bezelyeleri ayrı kabın içinde hafif haşlayın. Soğan ve sarımsakları yağda kavurup haşlanmış olduğunuz havuç, bezelye ve patatesi ekleyip birlikte kavurun. Şekeri ve tuzu bu sırada ekleyebilirsiniz. Yağladığınız tencereye enginarları dizip üstüne kavurduğunuz harcı kaşık yardımıyla ekleyin. Üzerine su ve limonu ekleyip pişirmeye bırakın. Pişen enginarlarınızın üzerini taze fesleğen ya da dereotu ekleyip servis edin.

Not: Enginar antioksidan, vitamin ve mineral açısından zengin olmasından dolayı dolaşım, sindirim sistemi ve kan basıncını düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca kan hücrelerini temizliyor.

