



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

- 6 adet enginar
- 1 adet havuç
- 1 adet orta boy patates
- 1 adet kuru soğan
- 2 avuç bezelye
- 10 dal dereotu
- 1/2 su bardağı su
- 7 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber

6 adet enginarı iyice ve uzun uzun yıkayın. Ne yazık ki enginarlılar enginarı soyup, limon tuzlu suda uzun uzun bekletiyorlar. Bu da enginarı olduğundan daha da tuzlu yapıp, ekşimsi bir tat veriyor. Bu sebepten bu tuzlu suda fazla tutmamak ve iyi yıkamak çok önemli. 1 adet kuru soğanı, 1 adet orta boy patatesi ve 1 adet havucu tavla zarı büyüklüğünde doğrayın.

Soğanları 7 çorba kaşığı zeytinyağıyla birlikte sığ bir düdüklü tencerede kavurmaya başlayın. 6 adet enginarı, 2 avuç bezelyeyi, doğradığınız havuç ve patatesleri de tencereye ekleyin. Enginarları, çukur tarafları yukarı bakacak şekilde yerleştirdikten sonra sebzelerin bir kısmını kaşık ile enginarların içerisine yerleştirin ve üzerine 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karabiber ekleyin. 4-5 dal kadar dereotunu da ince kıyıp tencereye ekleyin.

Tencereye yarım su bardağı su ekleyin ve düdüklü tencerenin kapağını kapatın. Basınç ayarını 1, yani sebzeler için ideal olan daha düşük basınç konumuna getirip yeşil disk görünene kadar yüksek ateşte pişirin.

Düdüklünüzün böyle bir fonksiyonu yoksa orta basınç ve yüksek basınç seçenekleri olabilir.

Orta seviyede, ufak ateşe alıp bu konumda muhafaza edin. Yeşil disk görününce altını kısın ve 8 dakika pişirin. 6 dakikanın sonunda tencerenin altını kapatın ve bekleyin. Bu şekilde 2 dakika içerisinde basınç düşecektir.

Eğer vaktiniz dar ise 8 dakika pişirip basıncını alın veya suyun altında soğutun.

Bu süre ilkbaharda enginar için yeterli oluyor ancak mevsime ve enginarın cinsine göre pişme süresi çok değişiklik gösterebileceği için, açtığınızda enginarlar hala sertse, kapatıp birkaç dakika daha pişirebilirsiniz. Soğuduktan sonra, servis ederken kalan 5-6 dal dereotunu da kıyıp taze olarak üzerlerine serpin.



