



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

3 adet enginar çanağı
1 orta boy havuç
1 kase bezelye
2 adet portakal suyu
1 adet patates
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
2 adet kesme şeker

Patates ve havuçları soyduktan sonra tavla zarı büyüklüğünde doğrayın. Enginarları bir tavaya aldıktan sonra, üzerlerine havuç, bezelye ve patatesleri ekleyin. Tavanın üzerini kapatmadan enginar çanaklarını ve tüm sebzeleri karıştırarak pişirin. Sebzeler yumuşamaya başladıktan sonra 2 yemek zeytinyağını ve portakal suyunu da ekleyin. Birkaç tur karıştırdıktan sonra tuz, şeker ve karabiber ilavesini yapın. Tavanın kapağını kapatarak sebzeler yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin ve servis zamanı geldiğinde enginar çanaklarını sebze karışımı ile doldurun. Zeytinyağı enginarları taze dereotu ile servis yapabilirsiniz.

