



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

Enginarları temizlemek için önce dikenli uçlarını kesin. Daha sonra enginarları dörde bölün ve hemen limonlu suya bırakın, böylece renkleri kararmaz.

Soğanı ince ince doğrayın ve sarımsakları ezin.

Geniş bir tencereye zeytinyağını ekleyin ve ısıtın.

Isınmış zeytinyağında ince doğranmış soğanları ve ezilmiş sarımsakları soteleyin. Soğanlar pembeleşene kadar kavurun.

Enginarları süzerek sudan çıkarın ve tencereye ekleyin. Enginarları soteleyin.

Tencereye limon suyunu ekleyin ve karıştırın.

1 su bardağı suyu tencereye ilave edin, tuz ve karabiberle tatlandırın. Tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte yaklaşık 30-40 dakika boyunca pişirin. Enginarlar yumuşayana kadar pişirin.

Pişen zeytinyağlı enginarları sıcak veya soğuk olarak servis yapabilirsiniz. Üzerine taze maydanoz serpip servis edebilirsiniz.

Bu zeytinyağlı enginar tarifi, lezzetli ve sağlıklı bir sebze yemeği sunar.

