



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

8 adet taze enginar  
1 büyük havuç (isteğe bağlı)  
1 adet büyük soğan  
2 su bardağı bezelye (isteğe bağlı)  
Yarım su bardağı zeytinyağı  
1 adet limon suyu  
Tuz  
Şeker (isteğe bağlı)  
1 su bardağı su

Enginarların dış yapraklarını temizleyin ve uçlarını kesin. Limonlu su dolu bir kaba enginarları atın, bu sayede kararmalarını önleyebilirsiniz.

Soğanı ince ince doğrayın.

Havucu isteğe bağlı olarak küp küp doğrayın.

Geniş bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyip pembeleşene kadar kavurun.

Enginarları suyu ile birlikte tencereye ekleyin. Havuç ve bezelye eklemeyi tercih ediyorsanız şimdi ekleyin.

Tuz ve şeker (isteğe bağlı) ekleyin, karıştırın.

Kapaklı olarak kısık ateşte enginarlar yumuşayana kadar pişirin. Arada bir karıştırarak kontrol edin.

Enginarlar yumuşadığında limon suyunu ekleyin, karıştırın ve ocağı kapatın.

Zeytinyağlı enginarınız servise hazır! Sıcak veya soğuk olarak servis yapabilirsiniz.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 23.02.2024