



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

<https://www.haberturk.com>

6 adet enginar
Yarım limon suyu (enginarları ovmak için)
1 adet havuç
1 adet patates
1 su bardağı bezelye
1 adet orta boy soğan
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 adet limon
1 çay kaşığı şeker
1,5 çay kaşığı tuz
1 su bardağı su

Yemeklik doğranmış soğanlar ve yeteri kadar tuz tencereye konur, zeytinyağı da eklenerek ateşe oturtulur ve kavrulur. Bu sürenin sonunda tanelerinin kabukları soyulduktan sonra küçük doğranmış iç bakla ayıklandıktan sonra pirinç katılır. Tenceredekiler 5 dakika daha kavrulur.

Sonra 1 çay bardağı su eklenip, orta ateşte 4-5 dakika pişirilir. Pirinçli sebze suyunu çekince ince doğranmış dereotunun dörtte üçü serpiştirilir, 1-2 defa daha karıştırıldıktan sonra ateşten indirilir.

Diğer tarafta derin bir kaba 10 bardak su, 2 çorba kaşığı un ve 1 limonun suyu konup karıştırılır. Sonra enginarlar ayıklanıp bu suya batırılır.

Enginarlar teker teker sudan çıkarılıp, hazırlanmış harçla içi doldurulur. Sonra her biri hafifçe ıslatılmış kâğıtlar sarılır. Kâğıda sarılmış enginarlar, içi dolu yanları yukarı gelecek biçimde ısıya dayanıklı kayak tabağa yerleştirilir. Kabin içine yarım limon suyu, 1 bardak zeytinyağı, 1 çay kaşığı tozşeker ve enginarların içine atıldığı unlu ve limonlu sudan bir bardak katılır, tabağın ağızı sıkıca örtülür ve harlı ateşe oturtulur.

Tenceredekiler kaynamaya başlayınca 1,5 su bardağı unlu ve limonlu su daha katılır, ateşin ısı ortaya getirilir ve enginarlar pişmeye bırakılır. Her 15 dakikada yarım su bardağı unlu ve limonlu sudan katılarak 1,5 saat daha pişirilir.

Enginarlar pişince ateşten alınıp soğumaya bırakılır. İyice soğuyunca servis tabağına alınıp, üzerine kıyılmış olan dereotu serpilir.



