



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

Yarım su bardağı zeytinyağı
1 adet orta boy kuru soğan
1 adet patates
1 adet havuç
1 su bardağı dondurulmuş bezelye
8 adet ayıklanmış enginar
2 adet limonun suyu
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tuz
Servisi için:
1/4 demet dereotu

Yarım su bardağı zeytinyağında 1 adet küp küp doğranmış soğanı pembeleşene kadar bir tavada kavurun. Üzerine küp küp doğandıktan sonra haşlanmış birer adet patates ve havucu ekleyin. 2-3 dakika kavurduktan sonra bezelyeleri de ekleyin ve 3-4 dakika daha kavurduktan sonra ocaktan alın. Bir kaptaki 2 adet sıkılmış limon suyu, 1 su bardağı suyu, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuzu ve 22 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırarak enginarların pişeceği suyu hazırlayın. Geniş bir tencereye enginarlarınızı yerleştirin. Üzerlerine garnitürünüzü koyun. Hazırladığınız suyu tencereye ilave edin. Pişene kadar ağzı kapalı bir şekilde kaynamaya bırakın. Enginarlarınız hazır, sofralarınızda soğuk bir şekilde servis edebilirsiniz.

