



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

5 enginar
10-12 arpacık soğan
3 patates
2 havuç
2 çorba kaşığı un
1 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tozşeker
1 limonun suyu
2 su bardağı su
1 su bardağı bezelye
Yarım demet dereotu
Tuz

Enginarları limonla ovun. Bir miktar suya limon suyunu ve un ilave edip karıştırın. Enginarları kararmamaları için bu suda bekletin.

Havuçları temizleyip küçük küçük doğrayın. Arpacık soğanları soyun. Patatesleri soyup küp küp doğrayın. Soğan, havuç ve patatesleri bir tencereye alıp 2-3 kaşık zeytinyağı ile soteleyin. 1 su bardağı su ve tuz ilave edip kapağı kapalı olarak 10 dakika pişirin.

Enginarları limonlu sudan alıp içlerini sebze karışımı ile doldurun. Genişçe bir tencereye yerleştirip kalan zeytinyağı, tuz, şeker, yarım limonun suyu ve 1 bardak suyu ekleyin. Dereotunu kıyıp üzerine serpiştirin. Tencerenin kapağını kapatıp orta ateşte 20-25 dakika pişirin. Soğumaya bırakın. Dilerseniz üzerine sızma zeytinyağı gezdirin. Soğuk servis yapın.

