



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

4 kişilik Gerekli malzeme:

4 enginar,
2 havuç
3 patates,
1 soğan
2 çorba kaşığı un
4 çorba kaşığı zeytinyağı
8 su bardağı su
3 dilim limon
1 su bardağı bezelye
Dereotu,
tuz,
karabiber
Terbiye sosu için:
4 çorba kaşığı un
8 su bardağı su
1 limon suyu

8 su bardağı su, 4 çorba kaşığı un ve 1 limon suyunu karıştırıp terbiye sosunu hazırlayın. Enginarları temizleyip terbiye sosunda 30 dakika kadar bekletin.

Havuç ve patatesleri iri küpler halinde doğrayın. 3Soğanı ince ince doğrayın. 2 yemek kaşığı un ve havuçlarla birlikte zeytinyağında kavurun. 8 bardak su ilave edip kaynamaya bırakın.

Terbiyeli suda beklettiğiniz enginarları kaynamakta olan suya atın. Ardından patatesleri ekleyin. 3 dilim limon ve tuz ekleyip 40 dakika pişirin.

Son olarak ayıklanmış 1 su bardağı bezelyeyi tencereye ekleyip orta ateşte 15 dakika daha pişirin. Soğuduktan sonra enginarları servis tabaklarına alın. Üzerlerini dereotu ile süsleyerek servis yapın.