



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

- 6 Orta boy enginar
- 1 Çay bardağı zeytinyağı
- 1 Su bardağı bezelye
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Küçük havuç
- 1 Çay kaşığı şeker
- 1 Orta boy patates
- 1 Limon

Enginarı yıkayıp, sapını kesiniz. Sert olan çanak yapraklarını diplerinden koparınız. Körpe olan iç yapraklarından bir iki sıra bırakınız. Çiçek yatağını kaşıkla temizleyip, kararmaması için üzerine limon suyu sürünüz. Havucu 1 cm. küp şeklinde doğrayınız.

Tencereye 3 su bardağı su koyup tuz atarak kaynatınız. Havuç, bezelye, şeker, zeytinyağı ve enginarı ilave ederek üzerine yağlı kağıt kapatınız. Kapağını örterek yarım saat pişiriniz. Fındık büyüklüğünde doğranan patatesi katıp 10 dakika daha pişiriniz. Kabında soğutup kağıdını alınız. Enginarları servis tabağına dizip, ortalarını sebze karışımı ile doldurarak, suyunu üzerine gezdiriniz.