



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

- 6 Orta boy enginar
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 Su bardađı bezelye
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Kck havuç
- 1 ay kaşığı Őeker
- 1 Orta boy patates
- 1 Limon

Enginarı yıkayıp, sapını kesiniz. Sert olan çanak yapraklarını diplerinden koparınız. Körpe olan i yapraklarından bir iki sıra bırakınız. iek yatağını kaşıkla temizleyip, kararmaması için üzerine limon suyu Srnz. Havucu 1 cm. küp Őeklinde doğrayınız.

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

---