



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Malzemeler (6 Kişilik):

6 büyük enginar
18 adet arpacık soğanı
3 adet büyük patates
1 orta boy kereviz kökü
1/2 çorba kaşığı toz şeker
1/2 limon suyu
1/4 bardak zeytinyağı
3 adet havuç
Tuz
Enginarın ayıklandığı su :
2 çorba kaşığı un,
1 adet limonun suyu

Hazırlanışı:

Bir büyükçe tencereye 10 bardak su, un ve limonun suyunu koyup iyice karıştırın. Sonra bu unlu ve limonlu suya, soyulmuş arpacık soğanlarını, soyulmuş ve dörde bölünmüş sarı patatesleri, siyah kabuğu derince kesilmiş ve yine dörde bölünmüş kerevizi, kazınmış ve ikiye bölünmüş havuçları koyun. Enginarların yapraklarını teker teker kopartıp alt orta kısmından keserek içinin tüylü kısmını alın ve enginarlar kart ise üst ve yanlarından elma soyar gibi soyun ve hemen un ve limon karışımı bulunan suya atın. Enginarları sudan çıkararak, orta büyüklükte bir tencereye yan yana döşeyip etrafında diğer sebzeleri yerleştirin. Sonra bunları, zeytinyağı, toz şeker, 1/2 limonun suyu, tuz ile 5 bardak da enginarın içine atıldığı un ve limonlu sudan koyup tencerenin kapağını sıkıca kapatın ve enginarlar suyunu çekip yumuşak bir hal alıncaya kadar önce kuvvetlice sonra da orta ateşte olmak üzere yaklaşık bir birbuçuk saat pişirin ve ateşten alarak iyice soğuduktan sonra tabağa alıp servis yapın.