



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

6 büyükçe enginar  
18 arpacık soğanı  
150 gram patates (3 büyükçe)  
80 gram kereviz kökü (1 orta)  
90 gram havuç (3 küçük)  
5 bardak enginarların ayıklandığı limonlu ve unlu su  
275 gram zeytinyağı (1 1/4 bardak)  
1/2 limonun suyu  
1/2 çorba kaşığı toz şeker  
Tuz  
ENGİNARLARIN AYIKLANDIĞI SU  
10 bardak su  
2 silme çorba kaşığı un  
1 limonun suyu

1 Bir büyükçe tencereye; 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile 1 adet büyükçe limonun suyunu koyup iyice karıştırmak, sonra bu unlu ve limonlu suya; soyulmuş 18 adet arpacık soğanı, soyulmuş ve dörde bölünmüş 3 sarı patates, siyah kabuğu derince kesilmiş ve yine dörde bölünmüş 1 baş kereviz (varsa), kazınmış ve ikiye bölünmüş 3 küçük havuç ile körpe yaprakları teker teker koparılmış ve alt tarafı orta kısmından kesilmek ve içinin tüylü kısmını hafifçe alınmak suretiyle, kart ise üst ve yanları elma soyulur gibi soyulmak suretiyle yaprak ve içleri ayıklanmış 6 büyükçe enginar koymalıdır. (Her enginar ayıklanır ayıklanmaz hemen un ve limon karışanı bulunan suya atılmalıdır).

2 Sonra, enginarları sudan çıkararak, orta büyüklükte bir tencereye, yanyana döşemeli ve etraflarına da diğer sebzeleri yerleştirdikten sonra bunlara; bir, bir çeyrek bardak zeytinyağı, yarım çorba kaşığı toz şeker, yarım limonun suyu, yarım çorba kaşığı tuz ile, 5 bardak da enginarların içine atıldığı un ve limonlu sudan koymalı, üstlerine de ıslatılmış, sonra da buruşturulmuş bir yağ kâğıdı örttükten sonra tencerenin kapağını sıkıca kapatmalı ve ateşe oturtarak enginarlar suyunu çekip de yumuşak bir hal alıncaya kadar önce kuvvetlice, sonra da orta ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir - bir buçuk saat pişirmeli ve ateşten alarak iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır. (Enginarlar suyunu çekmelerine rağmen pişmiş iseler, bir miktar daha su katmalıdır).