



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Malzemeler

5-6 Tane enginar
200 gr arpacık soğan
1 havuç
1 patates
1 bardak zeytinyağı
1 kaşık un
Tuz, şeker
1 limon suyu
1 demet dereotu

Enginarlar sadece göbek kalacak şekilde ayıklanır. Kararmaması için limonlu unlu suda bekletilir. Arpacık soğanlar ayıklanıp yıkandıktan sonra tencerede yağla pembeleştirilir. Soyulup yıkanan havuç küçük küpler şeklinde doğranır. Tencereye ilave edilir. Biraz kavrulunca yine havuçlar gibi doğranan patatesler de tencereye konur. Tuz ve şeker ilave edilir. Bir başka yayvan bir tencereye göbek enginarlar dizilir. Ortalarına bu harç konur ve üzerine 2 bardak sıcak su konur. Enginarlar yumuşayana kadar kısık ateşte pişirilir. Ocaktan almadan önce dereotu ilave edilip ocak kapatılır. Yemek soğuk ve limon sıkılarak yenir.