



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

10 Adet Enginar
3 dl. zeytinyağı
250 gr. arpacık soğanı
2 demet taze soğan
200 gr. patates
150 gr. havuç
30 gr. şeker
1 demet dereotu
2 limon

Enginarların saplarını kesiniz, yaprak ve çiçek bölümlerini bıçak ucu ile ayıklayınız.

Üzerlerini tuza batırılmış yarım limonla ovunuz. Tencerej diziniz.

Ayıklanmış 250 gram arpacık soğanı ince doğranmış taze soğanı bir santim eninde verevleresine kesilmiş havuçları, 30 gram şeker, tuz, 3 dl. zeytinyağı, 1,5 limon, demet halii bağlanmış dereotu ilâve ediniz.

Üzerini kaplayacak kadar su veya et suyu ilâve ediniz üzerine temiz bir kâğıt örtünüz kapağını kapayınız.

30 dakika ateş üzerinde bir iki taşım kaynatınız, sonra hafif ateşe alınız.

Pişince içine fındık büyüklüğünde doğranmış patates ilave ediniz bir süre bununlada beraber pişiriniz.

Ateşten alınız, aynı kap içinde soğutunuz, servis tabağına biçimli yerleştiriniz üzerine kıyılmış dereotu serpiniz.

Not: Ayrıca içine pişmiş bezelye ilâve edilebilir.