



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

5 adet enginar
2 adet soğan
2 adet havuç
3 adet patates
1.5 su bardağı zeytinyağı
1 demet dereotu
2 kaşık un
1 kaşık şeker
1 adet limon
Yeterince tuz

Kök kısımları sert yeşil, canlı enginarları alınız. Sap kısımlarını bıçakla körpe kısmına kadar kesiniz. Yaprak kısmını 5 cm. uzunlukta bırakıp, uç kısmından fazlasını kesiniz. Orta kısımdaki tüyleri kaşıkla temizleyiniz. Limonla her yanını ovarak, limonlu, unlu suya atınız. Enginarların ayıklanması bitince, bir tencereye zeytinyağı ve küçük doğranmış soğanlar konur, hafifçe sarartılır. Limonlu, unlu sudaki enginarları bütün olarak tencereye dizin. Tencereniz düz ve geniş olmalıdır. Yanyana dizilen enginarların içine ufak doğranmış patatesleri koyun. Enginarları içine koyduğunuz limonlu, unlu sudan 5 bardak tencereye ilave edin. Tuzu ve toz şekeri koyarak üzerini kalın bir kağıtla kapatıp, orta hararetle ateşte yavaş yavaş bir buçuk saat kadar pişiriniz.