



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGINAR

Malzemesi:

- 6 adet enginar
- 1 su bardağı zeytinyağı veya ayçiçek yağı
- 4 demet taze soğan
- 4 orta boy havuç
- 4 orta boy patates
- 1 adet limon
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 su bardağı su
- Yarım yağlı kâğıt.

Bir tencereye 4-5 bardak su, içine de bir tatlı kaşığı miktarı tuz ve bir limon konulur. Enginarın sapları, yarım parmak uzunluğunda kesilir. Sapı soyulur, etrafındaki yaprakların sert olanları koparılır (bir adet 10-12 kadardır.) Geriye kalan yaprakların yarısı kesilir. Enginarın ortası bir kaşık ile oyulur. Yumuşak kısma hiç dokunulmaz. Enginarlar ayıklanır ayıklanmaz tuzlu, limonlu suyun içine batırılır. Havuç ve patatesler ayıklanır, iri zar büyüklüğünde kesilir. Yağ kâğıdı suda ıslatılır. Bir tencerenin içerisine yayılır. Kâğıdın üzerine enginarlar dizilir, havuç, taze soğan ve patatesler konulur. Likit yağa (zeytinyağı veya ayçiçek yağı), tuz, limon ve su ilave edilir. Yağ kâğıdının tencereden taşan kısmı, üzerine kapatılır. Bir saat kadar, orta ateşte pişirilir.
