



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

6 adet dolgun enginar
2 kahve fincanı zeytinyağı
2 çay kaşığı un
2 limon suyu
1 adet orta boy havuç
2 adet orta boy patates
20 adet arpacık soğanı
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı şeker
1 su bardağı su

Enginarları saplı olarak ayıklayınız. Havuç ve patatesleri soyup zar gibi doğrayınız, soğanların başlarını hafif keserek soyunuz. Tencereye enginarları yan yana yatırarak daire şeklinde diziniz. Patates ve soğanları yıkadıktan sonra üzerine ilave ediniz. Bir kabin içerisine tuzu, unu, şekerini ve suyu koyarak iyice karıştırınız, enginarların üzerine ilâve ediniz, ağır ateşte 30 dakika pişiriniz. Altını söndürdükten sonra 15 dakika daha kapağını kapalı tutarak demlenmesini sağlayınız.
