



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Malzemeler

4 adet enginar
1 adet soğan
1 adet havuç
1 yemek kaşığı limon suyu
1 adet patates
1 diş sarımsak
80 gr. bezelye
1 adet küp şeker
250 ml. su
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Dereotu, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Soğan ve sarımsağı soyup küçük küpler halinde doğrayın. Sebzeleri temizleyip soyun. Patates ve havucu küçük küpler halinde kesin. NutriCook tenceresine zeytinyağını koyun, ısınınca soğan ve sarımsakları ilave edip pembeleşinceye kadar kavurun. Havuç, patates ve bezelyeyi ekleyip kavurmaya devam edin. Enginarları bütün olarak tencereye ilave edin. Limon suyu, su, tuz, karabiber ve şeker ekleyip NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 6 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. İnce kıyılmış dereotu ile süsleyip servis yapın.