



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

5 tane orta boy enginar  
3 orta boy halka halka doğranmış soğan  
2 su bardağı garnitür (havuç, bezelye, patates)  
2 kesme şeker  
Tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 demet dereotu  
Limon suyu

Enginarları ayıklayın ve limonla ovun. Unlu limonlu suya koyun. Soğanları tencereye alın ve yağla öldürün. Patates, havuç, bezelye ilave edin, üstüne enginarları dizin. Üstünü örtecek kadar su koyun, tuz ve şeker ilave edin. Kısık ateşte enginarlar yumuşayınca kadar pişirin. Soğuyunca servis tabağına enginarları alın. İçlerine bezelyeli garnitür doldurun, ince kıyılmış dereotu serpin ve servis edin.

Not: Enginarlar soyulduktan sonra limonla ovulmalıdır. Yoksa kararır.