



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Bütün ve münasip saplı kalmak üzere, sert kabukları atılan ve içi ayıklanan enginarlar, tatlı bir renk almaları için limonlu ve tuzlu su içine bırakılmalıdır. Sonra, yine sudan geçirilmelidir.

Sonra, bir tencereye (arpacık soğanlarınız varsa bütün olarak) yahut birkaç baş soğan doğramalı. Zeytinyağını, karar suyunu ve tuzunu ilâve ederek enginarları tencereye sıralamalıdır. Bazıları enginarların körpe saplarını da keserek koyarlar.

Bu şekilde hazırlanan enginar tenceresi orta hararete ateşe konulmalıdır. Suyunu çekip tamamiyle piştiği görülünce, saplarından tutup tabağa, muntazaman almalı ve yanlarına, soğan ve diğer sap aksamını dizmeli. Üzerlerine çiğ zeytinyağını gezdirmeli ve limonu bolca sıkmalı ve ince doğranmış dereotlarını serpip, bu kibar ve çok sıhhi yemeği, âfiyetle yemelidir.
