



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

6 iri enginar
3/4 su bardağı zeytinyağı yada rafine yağ
1 orta boy havuç (soyulup ince doğranmış)
2 orta boy patates (soyulup ince doğranmış)
20 arpacık soğanı (başları kesilip hafifçe soyulmuş)
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı şeker
2 çorba kaşığı bezelye (haşlanmış)
3 çorba kaşığı dereotu (ince kıyılmış)
Hazırlama suyu:
10 su bardağı su
2 çorba kaşığı un
1 limonun suyu.

Enginarları hazırlamak için büyükçe bir tencereye 10 su bardağı su, 2 çorba kaşığı un ve limon suyunu koyarak iyice karıştırınız.

Önce enginarların dış yapraklarını koparınız. Başlarından 5 cm'lik bir kısım bırakarak saplarının geri kalanını kesiniz. Sonra kenarlarını elma soyar gibi temizleyiniz. Madeni bir kaşıkla içlerindeki tüylü kısımları çıkardıktan sonra saplarını da soyunuz. Enginarları ayıklanmaları bittikten sonra tencerede hazırladığınız suya atınız. Soğanları, patatesleri ve havucu da tencereye attıktan 2 dakika sonra enginarları limonlu sudan çıkarıp derince bir tencereye yanyana diziniz. Sebzeleri de enginarların yanına yerleştiriniz.

Küçük bir kapta tuzu, şeker, hazırlama suyundan 5 su bardağını iyice karıştırıp enginarların üstüne dökünüz. Üstlerine bir yağlı kağıt örtünüz. Rafine yağı kağıdın üstüne boşaltınız. En üste bir tabak kapatıp bir kez kaynattıktan sonra hafif ateşte 1 saat 15 dakika pişiriniz.

Ateşten indirdikten sonra haşlanmış bezelyeyi ve dereotunu üstüne serpip soğuttuktan sonra servis ediniz.