



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

- 6 adet enginar
- 1 adet soğan
- 4 adet kesme şeker
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet limon suyu
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 su bardağı haşlanmış bezelye

Enginarları temizleyip yıkayın ve limonla ovun. Tencereye enginarları yerleştirip üzerine doğranmış soğanı ilave edin. Küp doğranmış havuç ve patatesi, kesme şekeri, zeytinyağını, 1 su bardağı kadar suyu ve 1 çay kaşığı tuzu üzerine ekleyin. Bir yağlı kağıdı suda ıslatıp suyunu sıkın ve sebzelerin üzerini kapatın. Bu şekilde kapağı kapalı şekilde 35 dakika kısık ateşte pişirin. Servis tabağına alın, böylece sofranızın zeytinyağlı kısmını oluşturmuş olacaksınız. Tabağı daha renklendirmek için dereotu çok önemlidir. Hem de lezzetini arttıracaktır.