



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

4 adet temizlenmiş enginar  
1 soğan  
2 havuç  
2 patates  
1 çorba kaşığı toz şeker  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Dereotu

Enginarları limonlu suda yıkayıp tencereye dizin. Üzerine yıkanmış ve irice doğranmış soğanı, patatesi havucu gelişi güzel yerleştirin. Şekerini, tuzunu serpin. Üzerine zeytinyağını gezdirip az miktarda su ilave edin. Tencerenin büyüklüğü kadar kesilmiş yağlı kağıdı ıslatıp üzerine kapatın. Sonra da tencerenin kapağını kapatın ve 35 dakika pişmeye bırakın. Pişince soğumaya bırakın. Dereotlarıyla süsleyip ikram edin.