



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

6 adet enginar  
1 adet kök kereviz  
yarım bardak zeytinyağı  
2 adet limon  
2 adet havuç  
1 kaşık un  
12 adet küçük arpacık soğanı  
Tuz

Enginar sapı parmak uzunluğunda kesilir. Bıçakla kabukları soyulur. Düzgünce hazırlanır. Siyahlanmaması için limon sürülür. Göbeğindeki fırça gibi kıllar bir kaşıkla kazınır. Gene limon sürülür. Temizlenen enginar limonlu, unlu, tuzlu bol su içine konur. Böylelikle, enginarın temizlenmesi tamamlanır. Sebzeler küçük kesilir. Enginar, sebzeler, tuz, bir limon ve zeytinyağı ile soğan, sulandırılmış un pişecek kaba konur. Üzerine ıslak yağlı kâğıt konur. Üç bardak su ilâve edilerek sert âteşte pişirilir.

