



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

4 adet ayıklanmış enginar çanağı  
1 adet kuru soğan  
1 kase bezelye  
1 adet havuç  
1 tatlı kaşığı un  
Yarım limonun suyu  
Tuz  
1 çay bardağına yakın zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı toz şeker

Yemeklik doğranmış soğanlar zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur, küp doğranmış havuçlar da eklenerek kavurmaya devam edilir.

Un ilave edilerek un kokusu çıkıncaya kadar kavrulur ve soğuk su eklenir, limon sıkılır..

Kaynamaya başlayınca bezelyeler ve enginar çanakları tencereye ters çevrilerek yerleştirilir.

Toz şeker ve tuz eklenip, kısık ateşte sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirilir. Tencerede soğutulur.

Enginalar servis tabağına alınıp içine havuç ve bezelyeler doldurularak servis yapılır.