



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

6 adet büyükçe enginar
18 arpacık soğanı
3 adet patates
1 kereviz kökü
3 küçük havuç
5 bardak enginarların ayıklandığı sudan
1+1/4 bardak zeytinyağı
1/2 limonun suyu
1/2 çorba kaşığı toz şeker
1/2 çorba kaşığı tuz
1 yağ kâğıdı
10 bardak su
2 çorba kaşığı un
1 limon

Büyük bir tencereye yukarıdaki ölçülere göre su, un ve limon suyu koyarak iyice karıştırın, bu suya soyulmuş küçük soğanları, soyulmuş ve dörde bölünmüş patatesleri, aynı şekilde kereviz, kazınarak ikiye bölünmüş havuç ile yaprakları teker teker koparılmış ve içinin tüylü kısmı alınmış, enginarları ilâve edin. Sonra enginarları sudan çıkarın. Bir tencereye yan yana döşeyin ve etrafına diğer sebzeleri yerleştirerek bunların üzerine zeytinyağı, tuz, limon suyu ve toz şeker ile enginarların içine atıldığı sudan 5 bardak alarak koyun, üzerlerine ıslatılmış bir yağ kâğıdı örtün. Tencerenin kapağını kapatın. Sebzeleri bir, bir buçuk saat pişirin. Sonra tencereyi ateşten indirin. İyice soğutun ve tabağa alarak servis yapın.

