



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Esra Dağdelen

- 5 Adet Enginar
- 1 Su Bardağı Bezelye
- 1 Adet Havuç
- 1 Adet Kuru Soğan
- 1 Adet Patates
- 1 Kahve Fincanı Zeytinyağı
- 1 Çay Kaşığı Un
- 1 Çay Kaşığı Şeker
- İsteğe Bağlı Tuz
- 1/2 Adet Limon Suyu (Enginarı ovalamak için)
- İsteğe Bağlı Kaynar Su

Enginarların her taraflarını limonla ovalayalım ve limonlu suyun içine koyalım. Soğanı, havucu ve patatesi tavla zarı gibi küçük küpler halinde doğrayalım. Bezelyeleri küçük bir tencerede iyice yumuşamalarına izin vermeden çok az haşlayalım. (Bunu ayrı yaparsak bezelye enginarın suyunu karartmaz.) Geniş bir tencereye soğanı ve yağı ekleyelim. Çok az kavuralım. Patates ve havucu da ekleyip bir iki kere karıştıralım. Bezelyeleri ve enginarları ilave edelim. Garnitürü enginarın içine doldurarak pişirmemiz şart değil, aynı tencerede pişirelim yeter. Un, şeker ve tuzu serpiştirip, enginarların üstüne gelecek kadar kaynar su ilave edelim. Limon suyunu da ekleyip tencerenin kapağını kapatalım. Bir 10 dakika yüksek ısıda kaynadıktan sonra 10 dakika kısık ateşe alalım. Tencerenin üzerini alüminyum folyo ile kapatalım ve altını kapatalım. Kendi buharıyla pişmeye devam edecektir. İyice oda ısısına gelene kadar bekleyelim ve servise hazır edelim.