



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

Bir kabin içine 10 bardak su, 2 yemek kaşığı un, 1 limon suyu koyun. İçine tavla zarı büyüklüğünde doğranmış patatesleri, havuçları, kabukları soyulup tüylü kısımları kaşıkla temizlenmiş, sapları üstünde kesilmedeten bırakılmış 8 enginarı temizleyip atın. Enginarları sudan çıkarıp sebzelerle birlikte tencereye dizin. entilmış 2 baş soğan, 1 bardak zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı toz şeker, biraz tuz, yarım limon suyu, 5 bardak da unlu sudan koyun. Üzerini rtn, enginarlar yumuşayıp yemek suyunu çekinceye kadar pişirin.

