



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

5 adet enginar  
1 su bardağı su  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 demet dereotu  
2 adet havuç  
1 çay bardağı bezelye  
2 adet soğan  
2 patates  
2 çorba kaşığı şeker  
Tuz

Enginarları limonlu suda yıkayıp tencereye dizin. Üzerine iri doğranmış soğanları, dereotlarını, havuçları ve patatesi ekleyin. Zeytinyağını, suyu, şekerini ve bezelyeleri de tencereye koyup hepsini birlikte 35 dakika pişirin. Enginarlar pişince ocaktan alıp soğumaya bırakın. Servis yaparken tenceredeki havuç, bezelye ve patatesleri enginarların ortasına yerleştirip servis tabağına dizin.