



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

6 orta boy enginar
2 küçük havuç
200 gr iç bezelye
1/2 çay bardağı zeytinyağı
2 kesme şeker
2 limon
1 baş soğan

Enginarın yapraklarını dipten kesin. Göbek kısmındaki tüyleri bıçakla temizleyin. Su dolu bir kabın içine atın ve limonla iyice ovun. İnce doğranmış soğan ve bezelyeleri enginarların ortasına yerleştirin. Kısa tencereye dizdiğiniz enginarların üzerine zeytinyağı ve yarım çay bardağı su dökün. Önce 5-6 dakika orta alevde sonra en kısık alevde 25 dakika pişirin. Ocaktan almadan 5-10 dakika önce kesme şekerleri koyun. 10 dakika dinlendirin.

