



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR YAPRAKLARI

4 enginar  
1 su bardağı bezelye  
1 soğan  
1 çorba kaşığı toz şeker  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı

Enginarları yapraklı olarak limonlu suda yıkayıp tencereye dizin. Üzerine bezelyeleri, 1 limon suyu, 2 bardak su ilave ederek 30 dakika kapağı kapalı olarak pişirin. Enginar yaprakları açılmış ve kolayca koparılacak hale gelince süzüp, bezelyeleri bir tencereye alın. Enginarların yapraklarını koparın. Tencereye aldığınız bezelyelerin üzerine zeytinyağı, şeker, yarım ay doğranmış soğan ve enginar yapraklarını ekleyip 10 dakika kadar kavurun. İster sıcak ister soğuk servis yapın. Yaprakları tabağa dizip ortasını bezelyeli karışımla doldurun, dereotuyla süsleyerek ikram edin.

Not: Bu yaprakların kök kısımlarının ısırlılıp emerek yenmesi gerekiyor.