



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI GARNİTÜRLÜ ENGİNAR

Bir tutam tuz
1,5 çay bardağı zeytinyağı
8 adet enginar
10 gr. dereotu
2 adet soğan
2 adet havuç
1 adet patates
1 çay bardağı iç bezelye
4 adet limon
Yağlı kağıt

Enginarı soymak için, bir tencereye 2 litre (10 su bardağı) civarında su konur ve içine üç limonun suyu (enginarların kararmasını önlemek için) sıkılır. Enginarların kökleri, elle, dibinden kırılır (kökteki kılçıklar çıkar). Enginarın dışındaki yeşil yapraklar, elle kopartılır. Bıçakla, dönerek, yeşil kabuğu derine inmeden soyulur, yalnız beyaz kısmının kalmasını sağlar. Tüylü kısmın denginden kesilip, tüylü yerleri bir kaşık yardımıyla sökerek atılır. Kararmaması için, soyulmuş enginarları hemen limonlu suya koyun. Garnitür sebzeleri temizleyip zar şeklinde doğrayın. Bir tencereye zeytinyağı koyun, soğanlar pembeleşene kadar sote edin. 1 litre (5 su bardağı) su ilave edin, bir limonun suyu ve tuz katın. Enginarları, çukur yeri üste gelecek şekilde tencereye koyun. Yağlı kağıt ıslatılıp üzerine örtülür ve bir taşım kaynatılır. Havuç ilave edilip, 10 dakika piştikten sonra patates ve bezelye içi ekleyin. 15 dakika civarında kapağı kapalı biçimde orta hararetle ateşte pişirin. Enginarlar yumuşadığında, yarım litre su kalmış olması gerekir. Soğuduktan sonra servis ederken üzerine dereotu koyun.

Not: Enginarları tamamen soyun, aksi halde, yeşil bölümleri pişmez ve bu bölümlerin tadı hiç hoş değildir. Enginarlar körpe ise saplarını atmayın; soyup yemeğe koyabilirsiniz. Yağlı kağıt yerine temiz bir tülbent de kullanabilirsiniz.

