



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI GARNİTÜRLÜ ENGİRAR

Yarım su bardağı zeytinyağı
1 adet orta boy kuru soğan
1 adet patates
1 adet büyük boy havuç
1 su bardağı dondurulmuş bezelye
8 adet ayıklanmış enginar
2 adet taze sıkılmış limon suyu
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tuz
Servisi için:
Çeyrek demet dereotu

Enginarların saplarını kesip yapraklarını ayıklayın.

Kararmamaları için limonlu suya koyun.

Kuru soğanı küp küp doğrayın ve yarım su bardağı zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun.

Havuç ve patatesleri de küp küp doğrayıp soğanlara ilave edin ve 2-3 dakika daha kavurun.

Bezelyeyi de ekledikten 3-4 dakika sonra garnitürü ocaktan alın.

Enginarların sosu için 2 adet limonun suyu, 1 su bardağı su, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuz ile 2 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırın.

Enginarları tencereye yerleştirip ortalarına hazırladığınız garnitürü koyun.

Limonlu sosu da tencereye aktarın ve kapağını kapatıp enginarlar yumuşayana kadar pişirin.

Yemeğinizi soğuk servis edin. Servisten önce dereotunu kıyıp enginarların üzerine serpin.

Arzu ederseniz üzerine çiğ zeytinyağı da gezdirebilirsiniz.

