



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI GARNİTÜRLÜ ENGİNAR

- 1 paket SuperFresh garnitürlü enginar
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 50 gram SuperFresh kırmızıbiber (şerit kesilmiş)
- 4 adet taze soğan (ince kıyılmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 6 adet tane karabiber
- 1 adet defne yaprağı
- 150 ml su 5 sap dereotu (ince kıyılmış)
- Tuz (arzu edilen miktarda)

Enginarları 4 eşit parçaya kesin, kaynar suda 10 dak. haşlayıp, süzün. Zeytinyağını ısıtın. Garnitürleri, kırmızıbiber, soğan, sarımsak, tane karabiber ve defne yaprağını ilave edin. Hafifçe karıştırarak, orta ateşte 10 dak. pişirin. Enginarları, suyu ve tuzu ekleyin. Kısık ateşte enginarlar hafif yumuşayınca kadar 5 dak. veya sebzeler arzu ettiğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin. Defne yaprağını alın, dereotu serpin ve ılık veya soğuk servis edin.

