



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İÇ SEBZELİ ENGİNAR

Malzemeler :

Enginar 6 Adet

Enginarların bekletildiği limonlu ve unlu su 2,5 Su Bardak

Komili Sızma Zeytinyağı ¼ Su Bardak

Limonsuyu 1/2

Toz şeker ½ Çorba Kaşığı

Yağlı kağıt (büyük) 1 Adet

İç Malzemesi :

Arpacık soğan 15 Adet

Komili Sızma zeytinyağı 3 Yemek Kaşığı

Havuç 2 Adet

Bezelye ½ Su Bardağı

Patates 2 Adet

Sarımsak 4 Diş

Dereotu 1 Demet

Tuz-çekilmiş karabiber

Enginarın Ayıklandığı Su :

Su 5 Bardak

Un 1 Çorba Kaşığı

Limonsuyu 1/2

Süslemek İçin:

Taze dereotu

YAPILIŞI:

1- Bir tencereye; Komili Sızma zeytinyağını koyup, kızdırıp , içine arpacık soğanları ve sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

2- Soğanlar pembeleşince , içine doğranmış havuçları, patatesleri ve bezelyeyi ilave edip, bir taşım sebzeleri sote edin.

3- Bu içe; küçük doğranmış 1 demet dereotunu, tuzu ve çekilmiş karabiberi ilave edip kabı ateşten alın ve bir tarafa ayırın.

4- Büyükçe bir tencereye; 5 bardak su, 1 silme çorba kaşığı un ile yarım adet büyükçe limonun suyunu koyarak iyice karıştırın, un ve limonlu suya, ayıklanmış 6 enginarı koyun.

5- Enginarları teker teker sudan çıkararak, içlerini harç ile doldurun; yağlı kağıdına sıkıca sarın, sonra kağıda sarılan her enginarın doldurulmuş tarafları üste getirilmiş olarak yayvanca bir tencereye yan yana döşeyin.

6- Tencereye döşenmiş bu enginarlara, 1/4 bardak Komili sızma zeytinyağı, çeyrek adet limonun suyu, çeyrek çorba kaşığı toz şekerle iki ya da üç defa olmak üzere enginarları içine ayıkladığımız un ve limonlu sudan 2,5 bardak katarak, tencerenin kapağını kapatın ve enginarlar yumuşak bir hal alıncaya kadar önce kuvvetlice, sonra da orta kuvvetteki ateşte olmak üzere yaklaşık bir buçuk saat pişirin; ateşten alarak iyice soğuduktan sonra, kağıtlarını çıkarın ve servis yapın.