



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI ÇANAK ENGİRAR

<https://acunn.com>

- 5 adet taze enginar çanağı
- 2 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 su bardağı bezelye
- 1 adet kuru soğan
- Yarım demet dereotu
- 2 tatlı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet portakal
- Yarım limon suyu
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

Soğanlarımızı yemeklik doğrayıp yarım fincan zeytinyağı ile 2 -3 dakika kavuruyoruz. Sonra kúp kúp doğradığımız patates ve havuçlarımızı ekliyoruz. Aynı anda bezelyeleri ve enginar çanaklarını da ekliyoruz. Biraz kavurduktan sonra (yaklaşık 5 dakika kadar) yemeğimizin içine 2 tatlı kaşığı unu da ilave edip bir iki kez çeviriyoruz ve hemen ardından 1 adet portakal suyunu, yarım limon suyunu, şeker ve tuzu da ekleyip son olarak 1 su bardağı içme suyunu da ekleyerek 10 dakika ağzı kapalı pişirmeye bırakıyoruz.

Çatalla enginarın sertliğini kontrol edip hazır olduğunu düşündüğünüzde çanakları tencere dibine doğru yerleştirip bir kaşık yardımı ile garnitürleri içine koyuyoruz ve kıyılmış dereotunu üzerlerine serpererek kalan yarım fincan zeytinyağını da üzerine gezdirip 2 yada 3 dakika kadar daha pişirip kapatıyoruz. Soğuduktan sonra servis ediyoruz.

