



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI ENGİNAR

6 adet çanak enginar
1 su bardağı haşlanmış bezelye
2 adet patates
2 adet havuç
2 adet kuru soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
1 su bardağı portakal suyu
1 yemek kaşığı toz şeker
4-5 sap demet dereotu
Tuz

Öncelikle kararmaması için çanak enginarları tuzlu limonlu suda bekletin. Soğan ve havucu soyup küçük küp şeklinde doğrayın ve zeytinyağında hafif kavurun. Patatesi de ekleyip kavurmaya devam edin. Çukur yerleri yukarıda kalacak şekilde, enginarları ve bezelyeyi tencereye yerleştirin. Üzerine tuz, limon suyu, portakal suyu ve şekeri de ekleyip, önce yüksek ateşte, sonra kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan almadan hemen önce de ince doğranmış dereotlarını yarısını enginarların üzerine serpin. Enginarlar soğuyunca çukur tarafları yukarı gelecek şekilde içine garnitürleri doldurarak servis tabağına alın. Kalan dereotunu da üzerine serpin.

