



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI PRATİK ENGİNAR

- 4 adet enginar (Ayıklanmış)
- 1 su bardağı arpacık soğan (Soyulmuş)
- 2 adet patates (Soyulmuş)
- 2 adet havuç (Soyulmuş)
- 1 çay bardağı Altın Hasat Zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı Bizim Mutfak Un
- Tuz
- 1 adet limonun suyu
- 1 diş sarımsak
- 2 adet defne yaprağı
- 1 bağ dereotu
- 1 tatlı kaşığı şeker

- ❑ Bir kabın içine su koyun ve enginarları dörde bölüp, talaşlı yerlerini aldıktan sonra suyun içine atın.
- ❑ Soğanları, parmak gibi doğradığınız patatesleri ve havuçları da enginarların bulunduğu su kabına ilave edin.
- ❑ Tüm malzemeyi süzdürüp bir tencereye koyun.
- ❑ Yağı, unu, sarımsağı, tuzu, şekerini, defne yaprağını, limon suyunu ve sebzeleri kapatacak kadar suyu ekleyip, porselen tabakla bastırarak şekilde kapatın.
- ❑ Bir taşım kaynadıktan sonra tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte 30 dakika pişirin.
- ❑ Soğuduktan sonra açın. Servis yaparken üzerine dereotu serpiştirin.

