



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI SEBZELİ ENGİNAR

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1/4 su bardağı zeytinyağı
1/2 adet orta boy kuru soğan
1/2 adet orta boy patates
1/2 adet büyük boy havuç
1/2 su bardağı dondurulmuş bezelye
4 adet ayıklanmış enginar
1 adet taze sıkılmış limon suyu
1/2 su bardağı su
Yarım tatlı kaşığı toz şeker
Yarım çay kaşığı tuz
Dereotu

Enginarların saplı kısımlarını kesip uç kısımları temizlenir ve limonlu su içinde bekletilir. Bir tencerede zeytinyağı ısıtılır. İnce doğranmış soğan eklenip şeffaflaşana kadar kavrulur. Doğranmış patates, havuç ve dondurulmuş bezelye eklenip karıştırılır. Ayıklanmış enginarlar tencereye eklenir. Limon suyu, su, toz şeker ve tuz eklenip karıştırılır. Tüm malzemeler iyice karıştıktan sonra tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 20 dakika pişirilir. Sebzeler piştikten sonra ocaktan alınır ve oda sıcaklığına gelene kadar dinlendirilir. Zeytinyağlı sebzeli enginar servis tabağına alınır. Üzerine ince doğranmış dereotu serpiştirerek servis yapılır.

