



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütəvazi Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifi

## Ənginarlı Plov

Enginarlı Pilav



- 2 Ədəd yekə ənginar
- 2 Su stəkani düyü
- 1 Çay stəkani zeytunyağı
- 1 Ədədorta boy quru soğan
- 2 Şiriniyyət qaşığı duz
- 7 - 8 budaq şüyüd
- 5 Su stəkani su

- # Ənginarlar soyular, içindəki samanlı hissə qaşığıla qıraraq çıxarılır, qaralmaması üçün limonla ovulur.
- # Quru soğan yeməli doğranar, zeytunyağında saralana qədər qovrulur.
- # Üzərinə iri doğranmış ənginar parçaları qatılır, bir neçə dəfə çevrildikdən sonra 5 su stəkani isti su əlavə olunur. Yarım saat qədər qaynadılır.
- # Bu vaxt düyü ayırd ediyər, duzluaz isti suya qabarması üçün yarım saat buraxılır.
- # Qaynadılaraq yumşalan ənginarlı qarışığa, qabarmış, yaxşıca yuyunmuş, suyu süzölmüş düyü əlavə edilir.
- # Ocaq batıq mövqeyə nizamlanır, 20 dəqiqə qapaq açılmadan bişirilər.
- # Müddət sonunda qapaqla qazan arasına kağız dəsmal qon yarım saat dinlənməyə buraxılır.
- # Dinlənen plova incə qıyılmış şüyüd səpilər, yüngölcə qarışdırılır, bir az gözlədilər.
- # Soyuq olaraq süfrəyə gətirilər.

**Not:** Ənginar, qaraciyər üçün yaxşı bir şəfa qaynağıdır.