



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ENGİNAR SAPI SALATASI



8 adet enginar sapi
2 orba kaşığı mayonez
2 orba kaşığı yoğurt
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 dię sarımsak
1 ay kaşığı tuz
Yarım limon

- # Taze enginar sapları kalınca soyulur, bir parmak kalınlığında doğranır limonlu suya atılır.
- # Bütün saplar hazırlanınca düdüklü tencereye konur, kalan limon suyu ve su eklenir. Kapak kapatılır. Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 5-6 dakika pişirilir.
- # Piřen saplar sudan alınır, soğumaya bırakılır. Bu arada mayonez, yoğurt, zeytinyağı, tuz ve ezilmiş sarımsak iyice çırpılır.
- # zerine enginar sapları ilave edilir, karıştırılır.
- # Servis tabağına aktarılır. zeri arzuya göre zeytin, dereotu, pul biberle süslenir.

Not: Karacięere faydalı olduğu için enginar sapının kaynatıldığı suyun dökülmemesi tavsiye edilir.