



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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR



4 Adet enginar
15 – 20 Adet arpacık soğanı
2 Kahve fincanı zeytinyağı
1 Adet büyük patates
1 Adet havuç
1 Tatlı kaşığı un
1 Tatlı kaşığı tuz
Yarım limonun suyu
1 Adet kesme şeker
2 Su bardağı su
8 – 10 Dal dereotu

- # Havuç ve patates temizlenip tavla zarı şeklinde doğranır.
- # Soğanlar soyulur, enginarlar soyulur, içlerindeki samanlı kısım bir kaşık yardımıyla kazıyarak çıkartılır.
- # Enginarın kararmaması için üzerlerine limon suyu sürülür.
- # Küçük bir tencereye enginar tepe üstü dizilir.
- # zerine önce unlu su gezdirilir, sonra soyulmuş arpacık soğanları, doğranmış havuç ve patates eklenir.
- # En son tuz ve şeker konup, zeytinyağı gezdirilir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte 1,5 saat pişirilir.
- # Soğuyunca zerine ince kıyılmış dereotu serpilerek servis yapılır.

Not: Enginar mevsimi değilse, konserve enginara aynı işlemler yapılarak bu yemek pişirilebilir, ancak pişme süresini daha kısa tutmak gerekir.