



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

ENGİNAR SAPI SALATASI



8 adet enginar sapi
2 çorba kaşığı mayonez
2 çorba kaşığı yoğurt
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz
Yarım limon

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

Not: Karaciğere faydalı olduğu için enginar saptarın kaynatıldığı suyun dökülmemesi tavsiye edilir.