



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

## ENGİNAR KONSERVESİ



4 adet taze enginar çanağı  
1 tatlı kaşığı kaya tuzu  
1 tatlı kaşığı limon tuzu  
Yarım adet limon

- # Bir kaba su konur, kaynayınca limon suyu eklenir.
- # Enginarlar kaynar suya atılır ve 3 dakika pişirilir.
- # Daha sonrasında alınır ve süzgece çıkarılır.
- # Enginarlar 1 litrelik kavanoza, aralarına tuz ve limon tuzu serpererek yerleştirilir.
- # Üzerine kaynar su eklenir. Ağız kısmı 1 santim boş bırakılır. Daha önce hiç kullanılmamış kapak sıkıca kapatılır.
- # Tencereye yarısına kadar su konur. Orta ateşte kaynamaya başlayınca baş aşağı gelecek şekilde kavanoz yerleştirilir.
- # 1 saat kaynattıktan sonra tencereden alınır, gene ters şekilde temiz bir bezin üzerine çıkarılır.
- # Tamamen soğuyunca kavanoz düzeltilir. Sıcak olmayan, gölge bir yerde bir seneye yakın saklanabilir.

**Not:** Konservenin kapağı kaynatma ve soğutma işleminden sonra hafifçe ortadan çökmelidir.