



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

## ENGİNARLI PİLAV



2 Adet iri enginar  
2 Su bardağı piriç  
1 Çay bardağı zeytinyağı  
1 Adet orta boy kuru soğan  
2 Tatlı kaşığı tuz  
7 - 8 dal dereotu  
5 Su bardağı su

- # Enginarlar soyulur, içindeki samanlı bölüm kaşıkla kazıyarak çıkarılır, kararmaması için limonla ovulur.
- # Kuru soğan yemeklik doğranır, zeytinyağında sararana kadar kavrulur.
- # Üzerine iri doğranmış enginar parçaları katılır, birkaç kez çevrildikten sonra 5 su bardağı sıcak su eklenir. Yarım saat kadar haşlanır.
- # Bu arada piriç ayıklanır, tuzlu ılı suya kabarması için yarım saat bırakılır.
- # Haşlanarak yumuşayan enginarlı karışıma, kabarmış, iyice yıkanmış, suyu süzölmüş piriç ilave edilir.
- # Ocak kısık konuma ayarlanır, 20 dakika kapak açılmadan pişirilir.
- # Süre sonunda kapakla tencere arasına kağıt havlu konur, yarım saat dinlenmeye bırakılır.
- # Dinlenen pilava ince kıyılmış dereotu serpilir, hafifçe karıştırılır, biraz bekletilir.
- # Soğuk olarak sofraya getirilir.

**Not:** Enginar, karaciğer için iyi bir şifa kaynağıdır.