

İzmir Enginarlı Börülce Güveci

Toplam 40 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Kolay

~176 kcal

Açılış 5/10

İzmir enginarlı börülce güveci, taze börülce ve enginar zeytinyağında pişirerek hafif, sulu ve Ege kokulu bir sebze yemeği hazırlar.

Malzemeler

- 300 gr Taze börülce
- 2 adet Enginar
- 2 adet Domates
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Limon suyu

Yapılış

1. Sebzeleri doğrayıp pencereye alın.
2. Zeytinyağı ve domatesle 20 dakika pişirin.
3. Limon suyunu ekleyip dinlendirerek servis edin.

PÜF NOKTASI

Enginar limonlu suda bekletmek rengini korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanına karamelize soğan ve kızarmak dilimleriyle destekleyin, protein dengesi kurulsun.