BEŞAMEL SOSLU TAVUKLU ENGİNAR

https://www.sagliklitavuk.org

6 adet enginar
300 gr kemiksiz tavuk but ya da göğüs eti
3-4 yemek kaşığı sıvıyağ
1 adet orta boy soğan
1 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kırmızıbiber
Enginarı haşlamak için:
Su
1 ince dilim limon
Tuz
Beşamel Sosu İçin:
1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un
1 su bardağı süt
Tuz
Üzeri için:
6 ince dilim taze kaşar peyniri

Enginarları orta boy bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ilave edin. 1 ince dilim limon ve bir miktar tuz ekleyerek 10-12 dakika (yumuşayıncaya kadar) haşlayın.
Haşlanan enginarları fırın tepsisine dizin.
Soğanı ve sarımsağı küçük küçük yemeklik doğrayın. Tavuk butlarını eşit boyutlarda kuşbaşı doğrayın.
Orta boy bir tencereye sıvıyağ, soğan ve sarımsağı alın. Üzerine bir miktar tuz ilave ederek soğanlar hafifçe şeffaflaşıncaya kadar kavurun.
Soğanların üzerine tavukları ilave edin ve orta ateşte suyunu salıp çekinceye kadar soteleyin.
Ocaktan almadan kırmızı pul biber ve karabiberi ilave ederek 1 dakika daha soteleyin.
Pişen tavukları enginarların üzerine paylaştırın.
Küçük bir sos tenceresine beşamel sos için unu ve yağı alın. Unun kokusu çıkıncaya kadar kısık ateşte karıştırarak kavurun.
Hazırladığınız una yavaş yavaş süte ilave edin. Bir yandan da karıştırmaya devam edin. Tüm süt bitip sos koyulaşıncaya kadar karıştırarak pişirin. Tuzunu ilave ederek ocaktan alın.
Beşamel sosu enginarların üzerine paylaştırın. Son olarak üzerlerine birer ince dilim kaşar peyniri koyarak 180 derece önceden ısıtılmış fırında fotoğraftaki gibi kızarıncaya kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:129670 • adı:Beşamel Soslu Tavuklu Enginar • gönderen:altmışdokuzlu • indirme tarihi:26.04.2024 - 12:23