



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR OGRETEN

Ayşe Tüter

4 adet enginar
1/2 limon
1 su bardağı bezelye
1 adet kabak (küp doğranmış)
2 soğan
1 su bardağı mısır
1 havuç (küp doğranmış)
Dereotu
1 su bardağı mantar (doğranmış)
1 kase beşamel sos
Tuz
Karabiber
1 kahve fincanı YONCA ayçiçek yağı
1 çay bardağı kaşar peynir

Halka halka doğranmış soğan yağla kavrulur. Kabak havuç bezelye konur 1-2 kez çevrilir enginarlar konur kısık ateşte 15 dakika pişirilir enginarlar yavaşça tepsiye alınır mantar mısır dereotu tuz biber konur karıştırılıp enginarların ortasına doldurulur beşamel sosu kaşar peyniri konur enginarların üstüne birer kaşık konur sıcak fırında 10 dakika fırında tutulup kalan sebzelerle üstüne bol dereotu serpilerek servis yapılır.