



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI HİNDİ KEBABİ

6 adet hindi büftek
2 adet enginar
Yarım limonun suyu
1.5 su bardağı tavuk suyu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet soğan
4 diş sarmısak
1 su bardağı mantar
1 adet patlıcan
Sıvıyağ (kızartmak için)
SOSU İÇİN:
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı un
1.5 su bardağı süt
1 su bardağı tavuk suyu
5 sap dereotu

Enginarlar limonlu kaynar suda pişirin. İri lokmalar halinde doğrayın. Isıtılmış zeytinyağın da soğan ve sarmı-sakları 3-4 dakika soteleyin. Mantarları katıp 4 dakika daha soteleyin. Patlıcanları kızgın yağda kızartın. Patlıcan ve enginarları mantarlı karışıma katın. Fırın kaplarını yağlayın. Biftekleri kabın kenarından taşacak şekilde yerleştirin. Hazırladığınız malzemeyi kaselerdeki etlerin üzerine paylaşın. Kenarlardaki etlerle malzemenin üzerini örtün. Kaselerin ağzını alüminyum fol-yolla kapatın. Fırında 25 dakika pişirin. Isıtılmış zeytinyağında unu kavurun. Süt ve tavuk suyunu karıştırarak ilave edin. 5 dakika pişirin.