



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI SALATA

1 tabak Banvit Piliç Izgara Tava Kuşbaşı
750 gr enginar göbeği (iri küp doğranmış /taze veya konserve)
750 ml su (kaynar)
150 gr yoğurt
150 ml mayonez
2 diş sarımsak (dövülmüş)
Tuz (arzu edilen miktarda)
5 sap maydanoz veya dereotu (iri doğranmış, süslemek için)

Etleri kaynar suda ve hızlı ateşte yumuşayana kadar yaklaşık 6-7 dak. pişirin, enginar göbeklerini ekleyip 5-6 dak. daha pişirin. Etleri ve enginarları sudan çıkarıp hafif tuzlayın ve üzerlerini kapatarak soğumaya bırakın. Yoğurt ve sarımsağı çırpıp mayoneze ilave edin. Yoğurtlu mayonezi soğuyan etli enginarların üzerine gezdirin ve harmanlayın. Üzerine maydanoz veya dereotu serpererek servis yapın.

