



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİ PRENSES

Oktay Usta

300 gr Hindi göğsü
1 Adet haşlanmış havuç
1 Adet yeşil biber
1 Tutum ıspanak
1 Adet domates
2 Diş sarımsak
1 Tatlı kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Orkide çiçekyağı
Su
Beşamelsos için:
2 Çorba kaşığı silme un
1 Su bardağı soğuk süt
Tuz
Karabiber
Orkide çiçek yağı

YAPILIŞI

Hindi etine tuz ve biber ilave ederek tavada kızartıyoruz. Sonra fırın tepsisine alıyoruz. Üzerine soğan ve sarımsakla sotelediğimiz ıspanak yapraklarını yayıyoruz.

Beşamel Sos: Tencerenin içine Orkide yağ koyup un ilave ediyoruz. Unu kavuruyoruz soğuk süt ilave ediyoruz. Tuz ve karabiber ilave edip kıvamını koyu tutuyoruz. Şanti torbasıyla ıspanaklı harcın üzerine hazırladığımız sosu sıkıyoruz.

Haşladığımız havucu slays olarak kesip beşamel sosunun üzerine diziyoruz. Diğer tarafta tencereimize Orkide yağ koyup sarımsak, domates ve salça ilave edip bir sos hazırlıyoruz. Bu sosu etlerin alt kısmına gelecek şekilde döküyoruz. 180 derecede 10 dakika pişiriyoruz.

