



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HİNDİLİ ENGİNAR

9 adet temizlenmiş enginar  
500 gr kuşbaşı doğranmış hindi göğsü  
2 adet havuç  
3 su bardağı süt  
2 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı margarin  
3 diş sarımsak  
2 adet soğan  
yeteri kadar tuz  
yeteri kadar karabiber  
yeteri kadar sıvı yağ  
yeteri kadar üzeri için rendelenmiş kaşar peynir

Enginarları yayvan bir tencereye dizin. Havucu dilimleyin ve enginarların üzerine koyun. Üzerine sıvı yağ, tuz ve az su koyun. Kapağını kapatarak pişmeye bırakın. Ayrı bir tencereye sıvı yağ dökün. Kuşbaşı hindi etlerini koyarak kavurun. Soğanı ve sarımsağı doğrayarak üzerine ilave edin. Üzerine sana yı, unu, tuzu ve karabiberi ekleyip pişirin. Üzerine sütü de azar azar ilave ederek karıştırın. Kıvamı koyulaşana kadar pişirin. Pişirdiğiniz enginarları fırın kabına dizin. İçlerine ve üzerlerine hindili harcı paylaşın ve pişen havuçlardan koyun. Rendelenmiş kaşar peynirini de üzerlerine serpin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında peynir eriyene kadar pişirin, sonrasında servise alın.