



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU ETLİ ENGİNAR

Malzemeler:

5 adet taze enginar
2 çorba kaşığı margarin
1 adet kuru soğan
1.5 adet limon
3 diş sarımsak
1 fincan zeytinyağı
Yarım kilo kuzu kuşbaşı
1 adet kuru soğan
3 adet yeşil biber
1 tatlı kaşığı tuz
4 adet domates
1 tatlı kaşığı şeker
Yeteri kadar tuz su
Beşamel Sos:
2 yemek kaşığı margarin
2 yemek kaşığı un
1 su bardağı süt
2 yemek kaşığı rende peynir
1 tatlı kaşığı rende muskat
Karabiber

Hazırlanışı:

5 adet taze enginarları, limonlu ve unlu suda ayıklayın. Ayrı bir kaba temizlenmiş enginarları tuz, şeker, zeytinyağı ile bir miktar su koyarak pişirin. Pişirildikten sonra fırın tepsisine suyu ile dizin. Ayrı bir kap içerisinde margarin, soğan ve eti kavurarak sarımsak, yeşil biber, domates ilave edin. Tuz pişirdiğiniz etlere ilave edin. Etleri enginarların üzerine kaşık yardımı ile doldurup etin kalan sosunu ilave edin. Üzerine dilim domates ve hazırlanan beşamel sosu 2 şer kaşık koyup rendelenmiş peyniri ilave edin. 15 dakika fırında pişirip dereotu ve arzuya göre pilav ile servise sunun. Beşamel sos için, margarini ısıtıp unu iyice karıştırarak ağır ateşte kavurun. Peynir, muskat ve tuz ve biberini koyup sütü azar azar ekleyerek çok koyu olmayan bir sos haline gelinceye kadar ateşte tutun.

[ML® Etli Enginar için tıklayın](#)