



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU ENGİRAR

<https://www.kristalyaglari.com>

3 adet temizlenmiş enginar
Yarım ay bardağı enginar
1 adet havuç
1 adet kuru soğan
1 tutam tuz
1 adet kesme şeker
1.5 ay kaşığı kimyon
1.5 limon
2 kaşık un
500 g süt
1.5 ay bardağı Kristal Zeytinyağı
1 adet domates

Yarım ay bardağı zeytinyağı ile temizlenmiş enginarlar kavrulur, baharatı eklenir ve bekletilir Başka bir tencerede havuç ve soğanlar yarım çay bardağı zeytinyağı ile kavrulur. Yarım ay bardağı zeytinyağı, un ve süt ile beşamel sos hazırlanır, malzemelerin hepsi karıştırılır ve domates ile süslenerek servis yapılır.

