



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU TAVUKLU ENGİNAR

- 6 adet enginar
- 400 gr tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)
- 15 adet arpacık soğanı
- 3 adet domates
- 1 demet dereotu
- 100 gr kereviz (küp kesilmiş)
- 1 adet havuç (küp kesilmiş)
- Bir su bardağı ince kıyılmış mantar
- 2 su bardağı su veya tavuk suyu
- 1 çay bardağı bezelye
- 2 çorba kaşığı tereyağı veya margarin (30 gr)
- Tuz, karabiber
- Beşamel Sos İçin:
- 1 yumurta sarısı
- 2 çorba kaşığı un (20 gr)
- 3 su bardağı su (750 ml)
- 3 çorba kaşığı tereyağı veya margarin (45 gr)

2 çorba kaşığı margarinini tencerede kızdırın ve kuşbaşı kesilmiş tavuk etlerini, arpacık soğanlarıyla birlikte, 5-6 dk, kavurun. 2 su bardağı su veya tavuk suyunu ilave edip pişirin.

Tavuklara; kereviz, bezelye ve havuç ekleyerek, ağır ateşte 20 dk pişirin.

Bu arada bir sos tenceresinde, 2 çorba kaşığı tereyağını eritin, unu pembeleşinceye kadar kavurun. Süt ve tuz ilave edip, mikserin düşük hızında, devamlı çırparak kaynatın. Beşamel sosunuza çırpılmış yumurta sarısı ve dereotunu da ilave edip, bir taşım daha kaynatarak ateşten alın.

Beşamel sosu, pişen tavuklu sebze karışımına ilave edip, karıştırın.

Enginarları (taze veya donmuş iseler) tuzlu ve limonlu suda, yumuşayınca kadar, haşlayın. Sularını süzün ve bir fırın tepsisine, içleri yukarı bakacak şekilde dizin.

Beşamel soslu tavuk ve sebze karışımını, enginarların içine doldurun. Eğer karışımdan artarsa, enginarların arasına dökün. Doldurduğunuz enginarların üzerine 1 su bardağı kaşar peyniri rendesi serpin.

Fırınınızı 175 dereceye ısıtın. Fırının ızgara fonksiyonunu kullanarak, orta rafta, kaşar peynirleri eriyip, hafif kızarana kadar tutun. Hemen servis yapın.