



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOLDURULMUŞ ENGİRAR KALPLERİ (MİKRODALGA)

Kullanılan malzemeler

8 enginar kalbi

250 gr düğme mantar

1 arpacık soğanı

1 yemek kaşığı maydanoz

2 dilim sandviç ekmeđi

1 yumurta

1 yemek kaşığı taze krema

2 yemek kaşığı ekmeğ içi

20 gr tereyađı

Tuz, karabiber

- 1- Arpacık soğanını ve yıkanmış mantarları mutfak robotunuzda kıyın. Sandviç ekmeğlerini de ayrıca mutfak robotunda kıyın.
- 2- Karışımı tereyağı eklediğiniz tencereye koyun.
- 3- Mikrodalga fırınınızda 900 W ısıda 4 dakika veya 850 W ısıda 5 dakika pişirin.
- 4- Maydanozu, kıyılmış ekmeği, yumurta ve kremayı ekleyin. Tuz ve karabiber ekleyin. İyice karıştırın.
- 5- Enginar kalplerini doldurun. Ekmeđ kırıntılarının geri kalanını ve tereyağını serpin.
- 6- Izgaranızın mikro ızgara işlevini kullanarak 450 W ısıda 8-9 dakika pişirin.