



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR ÇANAĞINDA SOTELENMİŞ TAVUK

5 adet enginar
1 adet limon suyu
500 gr kuşbaşı sotelik tavuk
2 adet domates
2 adet köy biberi
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
5 dal maydanoz
5 dal dereotu
1 çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı tuz, karabiber, pul biber
5 dilim kaşar peynir
2 adet küp şeker

Enginarları limon sıkılmış suyla haşlayın.

Soğanı yemeklik doğrayın ve biraz zeytinyağı ile kavurun. Tavukları ilave edip kavurmaya devam edin.

Domatesleri küp şeklinde, biberleri de küçük küçük doğrayın ve karışıma ekleyin.

En son şekeri ve baharatları da ekleyip kavurun. Pişmeye yakın ince doğranmış maydanozları ilave edin.

Haşlanan enginarları fırın kabına dizin. Tavuklu karışımı da içlerini dolduracak şekilde yerleştirin.

Üzerlerine kalan zeytinyağını, biraz tuz ve haşlama suyundan bir miktar ilave edin.

En son kaşar peynirlerini de üzerlerine koyup 180 derece ısınmış fırında kaşarlar eriyip kızarıncaya kadar pişirin.

Fırından çıkınca tepside kalan suyu sos tenceresine aktarip biber salçasıyla birlikte 3-4 dakika kavurun.

Servis tabağına önce salçalı sosunu koyun, üzerine de enginar çanağını koyup ince kıyılmış dereotu serperek servis edebilirsiniz.

Not: Enginarların haşlama suyunu mutlaka tarifte belirttiğim şekilde hiç ziyan etmeden kullanın. Kalan suyu da bir kavanoza aktarip daha sonra kullanmak üzere buzdolabınızda muhafaza edebilirsiniz.

