



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR GRATİNE

Michael Montignac

6 ENGİNAR
1 SOĞAN
1/2 LT ET SUYU
1 KÜÇÜK KONSERVE KUŞKONMAZ
120 GR LABNE PEYNİRİ
60 GR RENDE KAŞAR
ZEYTİNYAĞI
TUZ
KARABİBER

Enginarları yıkayın ve tuzlu kaynar suda 20 dakika pişirin. Süzöldükten sonra yapraklarını yolun ve sapını çıkarın. Sadece göbekleri kalsın.

Bu enginarları kuvvetli ateşte 3 çorba kaşığı zeytinyağında, kıyılmış soğanlarla birlikte kavurun.

Sonra enginarlara etsuyunu, tuzu biberi katın. Tencerenin kapağını örtün ve 30 dakika pişirin.

Kuşkonmazları süzün ve 1 çorba kaşığı zeytinyağında ve kuvvetli ateşte 5 dakika çevirin.

Enginar göbeklerini bir fırın tepsisine dizin. Üzerlerine kuşkonmazları yayın. Daha üste labne peynirini, onun da üstüne rende kaşarları paylaşdırın.

Fırınınızın ızgarasında 15 dakika gratine edin. (Yani üstleri pembeleşip, peynir rendeleri eriyene dek pişirin.)

Sıcak servis yapın.