



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNAR OGRATEN

### Malzemeler

- 4 adet enginar
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı un
- 200 gr. mantar
- 1,5 çay bardağı sıcak süt
- 1 çay bardağı çiğ krema
- Tuz
- Karabiber
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

### Hazırlanışı:

Yıkanmış ayıklanmış enginarları tuzlu limonlu suda yumuşayana kadar haşlayın.

Enginarların suyunu süzüp ısıya dayanıklı yağlanmış bir cam kaba dizin.

Bir tencerede zeytinyağını hafif kızdırın. Küp şeklinde doğranmış soğan ve sarımsağı yağda pembeleştirin. Unu ilave edin. Devamlı karıştırarak sıcak sütü ekleyin. 5 dakika karıştırarak pişirin.

Hazırladığınız sosa, ince kesilmiş mantar, çiğ krema, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Karışımı tepsiye dizdiğiniz enginarların içlerine doldurun. Üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin.

200 derece ısıtılmış fırında peynir eriyip, üzeri kızarana kadar 25 - 30 dakika tutun. Mantarlı enginar oqrateni sıcak olarak servis yapın.