



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR OGRATEN

MALZEMESİ:

6 adet enginar
yarım pişmiş tavuk
1 adet soğan
yarım limon
2 çorba kaşığı yağ
1 çay fincanı kaşar peyniri
Yarım limon
tuz
karabiber
hindistancevizi

YAPILIŞI:

Enginarları saplarından kesin, uçlarını da çıkarın. Fazla ileri gitmeden kabuklarını ayıklayın, üstüne tuz dökülmüş bir limonu enginarlara sürün ve bir tencereye koyun, üzerine tuz atın, üstünü kapayacak kadar su koyun, içinde az su kalacak kadar pişirin. Tabağa alın, tavuğun etini nohut kadar kalacak şekilde doğrayın, üzerine salça dökün, biraz peynir, çok az hindistancevizi tuz ve karabiberi enginarın boş kalan yerlerine doldurun. Fırına verirken 1 kahve kaşığı limon koyun. Yarım saat kadar pişirerek servis yapın.
