



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR OTURTMA OGRETEN

6 adet dolgun enginar
3 çorba kaşığı yağ
1/2 tatlı kaşığı un
3 su bardağı et suyu (yoksa su)
2 sulu limonun suyu
1/2 tatlı kaşığı tuz

Harcı:

2 çorba kaşığı tepeleme yağ
2 adet orta boy ince doğranmış soğan
300 gram yağsız kuzu kıyması
3 adet orta boy domates
1/2 tatlı kaşığı tuz

1 su bardağı su

Öğreten için sos:

500 gram süt (2,5 su bardağı)
50 gram un (1,5 kahve fincanı)
2 adet yumurta
150 gram rende gravyer (yoksa kaşar peyniri)

- 1) Yarım su bardağı su ile unu küçük bir kaba karıştırarak iyice eziniz. 10 dakika dinlendiriniz. (Eğer dinlendirmezseniz sos, çiklet gibi olur, söner.)
- 2) Sonra kalan sütü kaynatınız, bir çırpma teliyle karıştırarak unlu sütü süte yediriniz. 3 dakika karıştırarak kaynatıp ateşten alınız.
- 3) 2-3 dakika bekletip karıştırarak yumurtasını ve peynirini ilâve edip bekletiniz.
- 4) Enginarları sapsız olarak, çanak hazırlayınız. Küçük bir kuşhaneye yağı koyunuz ve enginarları çukur kısımlarını altına getirerek diziniz.
- 5) Unu, az su ile ezerek et suyuna ilâve ediniz.
- 6) Limon suyunu ve tuzunu ilâve ederek üzerine küçük bir yağlı kâğıt kapatınız.
- 7) Kapağını kapatıp orta ateşte 20-25 dakika pişmeye bırakınız.
- 8) Bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Soğanı ilâve ediniz. Soğanı karıştırarak 3 dakika kavurunuz.
- 9) Kıymayı ilâve edip, kıymanın bırakacağı suyu çekinceye kadar karıştırınız.
- 10) Domatesini ilâve edip 2 dakika daha kavurup tuzunu ve suyunu ilâve ederek ağır ateşte suyunu tamamen çekinceye kadar 20 dakika pişirip ateşten alınız.
- 11) Küçük bir tepsinin veya güvecin içini yağlayıp enginarların çukur kısmını yukarı getirerek diziniz. Tepsinin dibine enginarın suyundan, 1 santim yüksekliğinde ilâve ediniz.
- 12) Kıymayı eşit şekilde enginarlara taksim edip kıymanın üzerine 3'er çorba kaşığı Öğreten Sos dökerek ağız açık fırında 10 dakika kızartıp servis yapınız.