



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ENGİNAR

### MALZEMELER

6 adet çanaklı enginar  
kaşar peyniri rendesi  
1/2 kg yağsız kıyma  
2 adet yeşil biber  
2 adet domates  
soğan  
et suyu  
dereotu  
limon suyu  
tuz, karabiber

### HAZIRLANIŞI

Enginarları, et suyu ve limon suyu ile pişirin. İçlerini, önceden hazırladığınız, soğanlı, domatesli, biberli kıyma ile doldurup, payreks bir tepsiye dizin. İki fincan et suyu katıp, üstlerini, dereotu ve kaşar rendesi ile kaplırdığınız beşamel sos ile kaplayıp, fırına verin.