



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİBAĞ VE PARMESAN PEYNİRİYLE DOLDURULMUŞ FIRINLANMIŞ ENGİNAR

1 adet Hindibağ (piyazlık doğranmış)
3 adet pırasa (piyazlık doğranmış)
2 çorbakaşığı tereyağı
1 çay kaşığı rezene tohumu
1/2 çay bardağı krema
1 adet yumurta
1 çay bardağı Parmesan peyniri
1/2 adet limon suyu
6 adet büyük boy enginar
Tuz
Karabiber

Fırın tepsisine hindibağ,pırasa,rezene tohumu ve tereyağını koyun ve önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında 20 dakika pişirin.

Sebzeleri kaseye alarak tuz ve karabiberle lezzetlendirin.

Soğuyan sebzelere krema,yumurta ve peyniri ilave edin ve bir harç hazırlayın.

Enginarları kaynayan limonlu suda 20 dakika haşlayarak süzdürün.

Enginarları fırın tepsisine alın ve içlerini harçla doldurun.

180 derecede 15 dakika fırınlayarak servis edin.