



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KREMALI TAVUK SOSLU SEBZELİ ENGİNAR

6 adet enginar (haşlanmış)
200 g kuşbaşı tavuk göğüs eti
10-15 adet kültür mantarı
2 adet domates
2 adet sivri biber
1 adet soğan
2 diş sarımsak
Tuz, karabiber
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 paket Bizim Mutfak Az Tuzlu Kremalı Tavuk Çorbası
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1,5 su bardağı süt
1,4 su bardağı su
Üzeri için:
Kaşar peyniri rendesi

Haşlanmış değil de taze enginar kullanacaksanız; önce bir tencerede çok az sıvı yağ ve limon suyu ilavesiyle üzerini geçmeyecek şekilde su ekleyerek , yumuşayana kadar haşlayabilirsiniz.

Diğer yanda bir tencereye sıvı yağı koyun, yemeklik doğradığınız soğanı ekleyip hafif pembeleşene kadar kavurun. Kuşbaşı tavuk etini ilave edip kavurmaya devam edin.

Küp doğranmış mantarları, domatesi, sivri biberleri, ince kıyılmış sarımsakları ekleyin.

Tuz ve karabiber ile tatlandırın, karıştırıp ocaktan alın.

Sosu için, bir tencereye tereyağı ve biraz sıvı yağı koyup eritin. Sütü ve suyu ekleyin.

Ardından Bizim Mutfak Az Tuzlu Kremalı Tavuk Çorbasını ekleyin ve kıvamı koyulaşınca kadar çırpıcı ile karıştırarak pişirin.

Haşladığınız enginarlar fırın kabına yerleştirin. İçlerine sebzeli harcı paylaştırın.

Pişirdiğiniz sosu üzerlerini kapatacak şekilde ekleyin.

En son kaşar peyniri rendesini ilave edin ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirin.

Kullanılan miktarlar kişi sayısına göre, yapacağınız adetlere göre değişiklik gösterir. Buna göre miktarları azaltabilir veya çoğaltabilirsiniz.



