



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LABNELİ ENGİNAR

Michael Montignac

6 ENGİNAR (VEYA DONDURULMUŞ SATILAN HAZIR ENGİNAR GÖBEKLERİ)

125 GR ROKFOR PEYNİRİ

5 ÇORBA KAŞIĞI LABNE

1 LİMON

2 VEYA 3 ÇORBA KAŞIĞI KREMA

TUZ

KARABİBER

MUSKAT

Enginarları soyun ve sadece göbeklerini ayırın. (Enginarın tüylü kısımlarını ise pişirdikten sonra rahatça ayıklayabilirsiniz).

Enginarların kararmaması için üzerlerine biraz limon suyu gezdirin. Sonra bunları tuzlu ve limonlu kaynar suda pişirin. Pişirme işlemi sırasında, bir bıçak yardımı ile enginarların pişip pişmediğini anlıyabilirsiniz. Bıçağın rahatlıkla saplanabildiği, ancak enginarların dağılmayacak derecede sıkı oldukları zaman pişmiş demektir.

Sonra enginarları süzün ve soğumaya bırakın.

Rokfor peynirini ezin ve buna labne ile kremayı karıştırın. Hepsini birlikte çırpın, tuzunu biberini ekleyin. Bir tutam muskat koyun.

Rokforlu karışımı enginarların içine doldurup servis yapın.