



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MENGEN KEBABI (BOLU)

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

500 gr. kuşbaşı et
3 adet patates
3 adet havuç
1 orta boy kuru soğan
1 avuç bezelye
1 su bardağı kaşar rendesi
3 çorba kaşığı margarin
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber
Kızartma için sıvı yağ
Beşamel sos için:
1/2 litre süt
2 çorba kaşığı tepelene un
2 çorba kaşığı margarin (50 gram)
1 fiske tuz
Hazırlayan: Arzu Tunç

Etlar, küçük küçük doğranır. Soğanlar blendırdan geçirilip yağ ile kavrulur. Etlar, kavruan soğanların üzerine konup sotelenir. 3 bardak kaynar su ilavesiyle yumuşayana kadar pişirilir. Diğer taraftan sebzeler, kuşbaşı şeklinde doğranıp kızartılır. Cam tepsiye alınır. Etlar, sebzeler ve baharatlar birlikte karıştırılır. Yapılan karışım kaselere konup kaşıkla bastırılır ve tepsiye ters çevrilip çıkartılır. Kebapların üzerine beşamel sos dökülüp 220 derece fırında 10 dk. pişirilir. Üzerine kaşar rendesi konup, tekrar fırında kızartılır. Fırından çıkınca sıcak servis yapılır.

Beşamel sosun hazırlanışı: Tencerede yağ eritilip, içerisine un konur. Pembeleştirilme-den kavrulur. Kavruan unun üzerine soğuk süt birden boşaltılıp, muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirilir, tuz ilave edilerek ocaktan alınır.

