



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SICAK ENGİÑAR SALATASI

800 gram konserve bebek enginar
110 gram tofu
3 diş sarımsak
1/3 su bardağı rende parmesan
2/3 su bardağı süzme yoğurt
1 tutam paprika
1 tutam deniz tuzu
1 tutam taze çekilmiş karabiber
1 yemek kaşığı margarin

Fırınınızı 175 dereceye getirin.

Blender veya mutfak robotunda suyu süzölmüş konserve bebek enginarları, tofuyu, 1 yemek kaşığı margarin ve sarımsağı çekin.

Başka bir kaptta rende parmesanı, yoğurdu, tuzu ve paprikayı karıştırın.

Püre enginarı yoğurtlu malzemeyle karıştırın.

Karışımı bir fırın kabına alıp üzerine parmesan rende ekleyin ve fırında üzeri kızarana kadar 45 dakika kadar pişirin.

