



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU ENGİNDAR ÇANAĞI

4 adet enginar
1 adet tavuk göğsü
2 bardak süt
2 kaşık un
50 gr margarin
100 gr kaşar
aldığı kadar tuz
1 çay kaşığı karabiber
Yarım limon
3 bardak su

Enginarları limonlu su ile haşla. tavukları sana ile kavur. haşlanmış enginarların üzerine koy. süt sana ve un ile başamel sos hazırla üzerine ilave et. fırına sür biraz durunca çıkart. üzerine kaşar ilave et. biraz daha fırında kaşar eriyince servis yapın.