



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TAVUKLU ENGİRAR DOLMASI

Serpil Sümer

- 10 adet enginar
- 1 adet göğüs
- 2 adet kemiksiz but tavuk
- ½ kilo mantar
- 1 adet büyük baş soğan
- 3 adet domates
- 1 paket krema
- 3 çorba kaşığı un
- 3 çorba kaşığı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- ½ limon suyu
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Tavuklar ve mantarlar küçük küçük kuşbaşı olarak doğranır. Tavaya yağ ilave edilir. Soğanlar doğranır. Tavuk, mantar ve soğanlar tavada sote edilir. Domatesler küp halinde doğranıp tavaya konur. Domatesler suyunu çekince 3 kaşık un ilave edilip karıştırılır. Bir paket krema ilave edilip 10 dk pişirilir. Enginarlar düdüklü tencereye alınır. Üzerine yarım limon suyu, bir tatlı kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuz, üzerine çıkacak kadar su konup 10 dk. haşlanır. Enginarlar düdüklü tencereden çıkarılıp fırın tepsinine dizilir. Önceden hazırladığımız tavuklu iç harcı ile enginarların içi doldurulur. Üzerine kaşar rendesi konulup 200 derece fırında 15 dk pişirilir.

