



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ENGİRAR GRATEN

Malzemeler:

4 adet enginar
1 tavuk göğsü
1 küçük soğan

Garnitür:

Un
süt
yağ

Yapılışı:

Enginarları temizleyip haşlayın. Tavuğuda haşlayın. Soğanı doğrayın yağda kavurun ve haşlanıp didklenmiş tavuğu ve garnitürü ilave edip çok az kavurun. Daha sonra enginarları borcama dizin. Çukur kısımlarına hazırladığınız tavukları doldurun.

Beşamel sos için; 2-3 kaşık unu yağda kavurun sütü ilave edin ve çirpin. Hafif kaynamaya başlayınca ateşten alın ve hazırladığınız enginarların üzerine dökün. Üzerine kaşar peyniri yerleştirip fırına koyun. Kaşarlar eriyince servis yapın.