

Tavuklu Enginar

Malzemeler

Enginar (bu mevsimde konserve)

1 adet tavuk gogsu

1 tane sogan

1 buyuk kavanoz garnutur (kendiniz patates,havuc.bezelye haslayip hazirlayabilirsiniz).

1 kasik un

1 kasik soya sosu

1 limonun suyu

Yarim bardak kadar zeytinyagi

Tuz

Yapilisi

Pilav tenceresinde 2 bardak kadar suyu, 1 kasik unu, limon suyunu, zeytinyaginin yarisini koyup karistiralim. Enginarlari icine ters kapatip, bir sure boyle haslayalim . Altini kapatip enginarlari duz cevirelim. Ayni tencerede suyunda pisirecegiz. Bir baska tavada 1 sogani ince bir sekilde dograyip kalan zeytin yaginda kavuralim. Tavuk gogsunu kusbasi dograyalim. Onlari da bir guzel kavuruyoruz. Garniturunu, 1 kasik soya sosunu,tuzunu ekleyip karistiriyoruz. Enginarlari bu harcla tepeleme dolduruyoruz. Kisik ateste enginarlar yumusayincaya kadar pisirelim.
ellerimize saglik