



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI İÇ BAKLA

Ergun Köknar

6 adet enginar
500 gr. taze iç bakla
1.5 su bardağı zeytinyağı
2 adet soğan veya 150 gr. arpacık soğanı
1 adet havuç
1 demet dereotu
1 çorba kaşığı un
1 tatlı kaşığı toz şeker
2 adet limon
Yeterince tuz.

Enginarların göbeğini çıkarınız. Limonla ovarak, limonlu unlu suya atınız. Baklaların kabuklarını soyup tanelerini çıkarınız. Bir tencerede yağ, ince kıyılmış soğan veya bütün arpacık soğanları kavurunuz. İçine birer santim verev kesilmiş havuçları atınız. Üzerine bir adet limon suyu ve iki bardak su, şeker ve tuz ilave ediniz. Bu suyun içine baklaları atınız. Enginarları yanyana diziniz. Tencerenin ağzını bir kalın kağıtla kapatıp orta hararetli ateşte pişiriniz. Enginarlar ve baklalar yumuşayınca, önce enginarları bir servis tabağına diziniz. Göbeklerine bakla ve havuçları doldurup, suyunu üzerine dökünüz. Dereotunu ince kıyıp üzerine serpiniz. Soğuyunca ikram ediniz.