ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLALI ENGİNAR

6 adet enginar
1 adet havuç
500 gr. taze iç bakla
150 gr. arpacık soğanı
2 limon
1,5 bardak zeytinyağı
1 demet dereotu
Tuz
2 kaşık un
Şeker

Enginarları sapsız sadece göbek olacak şekilde hazırlayınız.
Baklaları da kabuğu ve iç zarı çıkmış olarak hazırlayınız (iç zarı çıkmadan da olabilir.)
İyice ovulmuş temiz bir tencereye yağı, soyulmuş arpacık soğanı, kazınmış ve dörde ayrılıp birer cm. den verev kesilmiş havucu koyunuz.
Üzerlerine 1 limon suyu ve 2 bardak su veya varsa yağsız et suyu ve şekeri ilave ediniz.
Aralarında da enginar ve baklaları koyup ağzını kağıtla kapatıp orta hararetli ateşte enginar ve baklalar yumuşayıncaya kadar pişiriniz.
Pişince servis tabağına enginarların ortalarına tenceredeki içleri koyarak yerleştiriniz.
Üzerine tenceredeki suyu süzünüz.
Dereotu serpip servis yapınız.

© lezzetler.com tarif no:19230 • adı:Zeytinyağlı İç Baklalı Enginar • gönderen:YaseminT • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:54