



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAKLA İÇİ

2500 gram içlik bakla
250 gram soğan (3 orta)
280 gram zeytinyağı (2 1/4 bardak)
4 bardak baklaların ayıklandığı un ve limonlu su
1/2 çorba kaşığı toz şeker
1 demet dereotu

Tuz

BAKLALARIN İÇİNDE AYIKLANDIĞI SU:

4 bardak su
1/2 çorba kaşığı un
1/2 adet limonun suyu

1 Bir tencereye; 4 bardak su, yarım çorba kaşığı un ile yarım adet de büyükçe limonun suyunu koyarak, hepsini iyice bir karıştırmalı, sonra da bu unlu ve limonlu suya, 2500 gram kabuklu baklanın üst kabukları ayıklanarak, iç haline getirilmiş olarak ve suyun içinde olmak üzere bir yana bırakmalıdır.

2 Sonra başka bir tencereye; iki bir çeyrek kahve fincanı zeytinyağı ile, çentilircesine küçük kesilmiş 3 orta baş soğan koyarak, soğanlar hafif pembemsi bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra da bu soğanlara; ayıklanarak bir tarafa bırakmış olduğumuz iç baklaları limonlu suyu ile olduğu gibi attıktan sonra, bunlara yarım çorba kaşığı toz şeker ile yarım çorba kaşığı da tuz koymalı, sonra da baklanın üstlerine hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş yağ kâğıdı örterek tencerenin kapağını kapatmalı ve iç baklalar yumuşakça bir hal alıncaya kadar orta ateşte aşağı yukarı bir saat kadar pişirmelidir.

3 Pişince, bunlara yıkanmış ve kıyılmış 1 demet dereotu koyarak tencereyi ateşten almalı ve baklalar iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.