



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ BAKLALI ENGİNAR

Elif Korkmazel

6 adet enginar
500 gram iç bakla
2 adet soğan
1 adet limon
3-4 su bardağı su
3 çorba kaşığı toz şeker
Dereotu
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz

İç baklaların kabuklarını çıkarıp, orta kısımlarını bıçakla çizin. Tencereye alıp üzerine bir miktar su, zeytinyağı, yarım limon suyu ve 1 adet soğan koyun. Tuz, karabiber, 1,5 çorba kaşığı şeker ekleyip haşlayın. Diğer tarafta soyulmuş, temizlenmiş enginarları tencereye alın. Üzerine yarım limon suyu, 1 adet soğan, 1,5 çorba kaşığı toz şeker, tuz, karabiber ve zeytinyağı ekleyerek haşlayın. Sonra iç baklaları kenara alın. Enginarları pişirdikten sonra servis tabağına dizip, iç baklaları üzerine dökün. Dereotu ve limon dilimleri ile servis yapın.