



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAKLA YEMEĞİ

Yarım kilo taze bakla
1 adet kuru soğan
1, 5 yemek kaşığı salça
2 adet kesme şeker
3 yemek kaşığı sanayağ
2 bardak tavuk suyu

İlk önce taze baklaları yıkayalım ve uç kısımlarını keselim. Taze baklalar büyükse ortadan ikiye keselim. Eğer kenar kısımlarında kılçıkları varsa bıçakla dikine ayıklayalım. Yıkayalım ve tekrardan süzelim. Daha sonra soğanı doğrayalım ve kavuralım. İçine yeşil taze baklaları koyalım. Ve kısık ateşte taze bakla renk değiştirene kadar kavuralım. Kendini çekecektir. Sonra salçayı ekleyerek baklaları kaşıkla çevirerek salçayı hafif kavuralım. Tuzunu ve et suyunu, iki adet kesme şekeri atalım ve yeteri kadar sıcak su ekleyerek önce hızlı ateşte salçalı su fokurdamaya başlayana kadar, daha sonrada kısık ateşte baklalar yumuşayana kadar pişirelim. Ve yemek tabağına ister yanında taze sarımsaklı yoğurtla ve kuru sarımsaklı yoğurtla servis edelim.