



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRARLI İÇ BAKLA

1 kg iç bakla
3 büyük enginar
1.5 çay bardağı zeytinyağı
2 büyük soğan
Kırmızı biber
Tuz
2 su bardağı su

Enginarın kabukları temizlenir, Dışının sert kısımları kazılır. İçindeki tüylü kısımları temizlenip doğranır ve tuzlu suya atılır. Baklalar ayıklanır. Soğan doğranıp tencereye konur yağ ilave edilip bakla ile biraz kavrulur. Enginar konup kısık ateşte kendi suyuyla silkenerek bir müddet pişirilir. Tuz, kırmızı biber ve su ilave edilir, pişirilir.