



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLALI ENGİNAR

Malzemeler :

Enginar (ayıklanmış) 4 Adet

Kuru soğan 1 Adet

Limon 1 Adet

Komili sızma zeytinyağı 4 Yemek Kaşığı

Taze iç bakla 200 Gr

Dereotu 1/4 Demet

Toz şeker 2 Tatlı Kaşığı

Tuz

YAPILIŞI:

1- Limonun suyunu sıkın. Bir kasede, limon suyunun yarısını 2 su bardağı su ile karıştırın ve enginarları kararmamaları için bu limonlu suya koyun. Soğanı soyup dörde bölün. Dereotunu ince ince kıyın.

2- Enginarı, iç baklayı, soğanı, kalan limon suyunu, tuz, şeker ve Komili sızma zeytinyağını, 2 su bardağı su ile birlikte büyük bir tencereye koyun. Tencerenin kapağını kapatıp harlı ateştesuyu kaynatın. Su kaynadıktan sonra ateşi kısarak 35 dakika daha pişirin ve tencereyi soğumaya bırakın.

3- Enginarlar soğuyunca servis tabağına dizin ve iç baklaları ortalarına yerleştirin. Dereotu ile süsleyip servis yapın.

Not: Taze enginar bulamadığınızda; dondurulmuş enginarla da bu tarifi aynen uygulayabilirsiniz.