



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## BAKLALI ENGİNAR

### MALZEMELER

4 enginar  
1 limon  
5 bardak su  
1 yemek kasığı un  
500 gram iri taze bakla  
1 orta boy soğan  
4 yemek kasığı zeytinyağı  
2 yemek kasığı limon suyu  
2 tatlı kasığı toz şeker  
tuz, karabiber

### YAPILIŞ TARİFİ

Çukur bir kaba 5 bardak su ile birlikte yarım limonun suyunu ve unu koyun, karıştırın. Enginarların dış yapraklarını kopartın, saplarını kesin, ortasındaki tüyleri bıçak ve bir kasık yardımı ile alın, bekletmeden yarım limon ve kararmamaları için her taraflarını ovun ve unlu limonlu suya baklaları ayıklayın, tanelerin bir yüzlerini bıçakla çizin, yıkayın. Soğanın kabuğunu soyun, bütün olarak ortadan ikiye bölün. Yayvan bir tencereye enginarları, baklaları, iki yarım soğanı, 2 kasık zeytinyağını, içinde enginarların beklemiş olduğu limonlu unlu sudan 1 bardağın, limon suyunu, şekeri, tuzu, karabiberi koyun, ağırlık yapması için üzerlerine porselen bir tabağı ters çevirip kapatın. Tencereyi ateşe oturtun, kaynadıktan sonra ateşi kısip en az yarım saat pisirin. Bakla ve enginarlar yumuşayıp pistikten sonra tencereyi ocaktan alın, soğanları çıkartın, sogumaya bırakın. Soguduktan sonra servis tabağına alın, kalan 2 kasık zeytinyağını üzerlerine gezdirin, kiyilmiş dereotu serpip sofraya getirin.