



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLALI ENGİNAR

1.5 Kg bakla
8 adet enginar
1 ay kaşığı tuz
1 dal kekik
4 adet domates
1 su bardađı et suyu
1 ay kaşığı karabiber
15 sap arpacık sođan
2 adet limon suyu

Baklaların ilerini çıkartın ve bunları kaynar suda 15 dakika haşlayın. Sonra baklaları soğuk su altında soğutarak zarlarını soyun. Enginarları da sadece göbekleri kalacak şekilde soyun ve kararmamaları için 1 limonun suyu ile ıslatın. Kıyılmış arpacık soğanlarını teflon bir tavada ikinci limonun suyu ile, kuvvetli ateşte birkaç dakika çevirin. Sonra bunlara enginarları, kekiği ve et suyunu ilave edin. Tuzunu biberini katıp hafif ateşte 15 dakika pişmeye bırakın. Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Sonra dörde bln. Domatesleri ve baklaları enginarlara katın. Biraz daha kapağı açık pişirerek, suyun buharlaşmasını sağlayın.