



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLALI ENGİNAR

Michael Montignac

Yarım kg taze bakla
8 adet enginar
1 adet limon suyu
15 adet arpacık
2 dal kekik
4 adet domates
1 çay kaşığı tuz karabiber

Baklaların içlerini 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, kekigi ve 1 su bardağı su ilave edin. Tuzunu, karabiberini katıp hafif ateşte 15 dakika pişirmeye bırakın. Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttukten sonra kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Sonra dörde bölün. Domatesleri ve baklaları enginarlara katın. Biraz daha kapağı açık pişirerek, suyun buharlaşmasını sağlayın.