



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ BAKLALI ENGINAR (İZMİR)

6 adet çanak enginar
Yarım kg. iç bakla
2 adet limon
Tuz
Zeytinyağı
1 yemek kaşığı şeker
1 yemek kaşığı un
Dereotu

Enginar çanaklarını limonlu suda bekletiyoruz, ardından iç kısımları alta gelecek şekilde tencereye diziyoruz. Doğradığımız soğanları, zeytinyağını, tuzu ve şekerini üzerine koyup un serpiyoruz. Enginarların üzerini geçecek kadar sıcak su ilave ediyoruz. Kısık ateşte pişiriyoruz. Diğer yandan baklaları haşlayıp kabuklarını soyuyoruz. Enginarlar pişince baklaları da içine atıp 15 dakika daha pişiriyoruz. Enginarı ters çevirip servis tabağına dizip üzerine baklaları döküyoruz, dereotu ile süsleyerek servis ediyoruz.

