



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ BAKLALI ENGİNAR

<https://acunn.com>

5 adet ayıklanmış enginar
300 gram iç bakla
1 demet dereotu
1 bağ taze soğan
1,5 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tuz
1 adet taze sıkılmış limon suyu
5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı ılık su

Dikkatli bir şekilde ayıklanmış taze enginar çanaklarını kararmamaları için limon suyu ilaveli bol suda bekletin. Kabukları ayıklanmış iç baklaları durulayın. Uç kısımlarını kestiğiniz ve ayıkladığınız taze soğanları incecik kesin. Bol suda yıkayıp kuruttuğunuz dereotunu incecik kıyın. Ayrı bir kapta zeytinyağı, toz şeker, tuz ve taze sıkılmış limon suyunu bir çırpıcı yardımıyla karıştırın. Suyunu süzdürdüğünüz enginar çanaklarını tencereye alın. İç baklaları ekleyin. Bakla ve enginarların üzerini lezzet vermesi adına bolca doğranmış taze soğan ve dereotuyla kaplayın. Zeytinyağlı, limon sulu karışımı enginarların üzerine gezdirin. Arzuya göre limon suyu miktarını arttırın. Son olarak az miktarda ılık su katıp kapağı kapalı tencerede enginarları yumuşayana kadar pişirin, arzuya göre düdüklü tencere kullanmayı tercih edin. Pişen iç baklalı enginarları içi dolu çanaklar halinde servis tabağına dizip oda sıcaklığında bekletin. Ilık hale geldikten sonra buzdolabında soğutup servis edin.

