



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## İÇ BAKLALI ENGİNAR

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. Üzerine doğradığımız soğanları, zeytinyağını, tuzu ve şekerini 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 çevirerek servis tabağına dizip üzerine döküyoruz, dereotu ile süsleyerek servis ediyoruz.

---