



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇ BAKLALI ENGİNAR

1 Kg Taze Bakla
8 adet küçük Enginar
2 adet Limonun Suyu
15 sap Arpacık Soğanı
1 dal Kekik (kuru ise 1 tutam)
4 adet Büyük
Domates
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, kekiği ve 1 bardak su ilave edin.

Tuzunu, karabiberini katıp hafif ateşte 15 dakika pişirmeye bırakın. Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Sonra dörde bölün.

Domatesleri ve baklaları enginarlara katın. Biraz daha kapağı açık pişirerek, suyun buharlaşmasını sağlayın.

Not: Baklalı Enginar Enerji Veren Özbeseinler Grubunun Glusit besinler sınıfına girer.
