



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ BAKLALI ENGİNAR

6 adet taze enginar
yarım kilo taze iç bakla
1 su bardağı sıvıyağ
Yarım limon
Tuz

Enginarları ayıklayıp saplarını kestikten sonra limonlu ve unlu suda bir süre bekletin. Taze iç baklaların kabuklarını soyun. Enginarları iç kısımları üste gelecek şekilde tencereye dizip üzerine baklaları doldurun. Enginarların üzerine yeterince tuz, limon suyu, sıvıyağ ve bekletme suyundan bir bardak koyup ağzı kapalı olarak pişirin. Ocaktan indirdikten sonra baklaları enginarların içine doldurup servis yapın.

