



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İÇ BAKLALI ENGİNAR

### Malzemeler:

5 adet ayıklanmış enginar

2 orta boy soğan

0.5 bardak zeytinyağı

5 bardak su

3 çorba kaşığı toz şeker

1 tatlı kaşığı tuz

0.5 kg. iç bakla

3 sap dereotu.

İç Bakla için:

0.5 kg. iç bakla

2 adet soğan

1 fincan zeytinyağı

tuz şeker

Tencereye yağ koyulur, soğanlar yemeklik doğranıp içine atılır. Yağda pembeleştirilir. enginarlar da soğanlara bütün olarak ilave edilir. Tuz, şeker ve 5 bardak su ilave edilerek ağzı kapatılarak önce harlı sonra kısık ateşte pişirilir. Başka bir tencerede pişen iç bakla ortalarına doldurulur. Kalan suyu üzerine dökülür ve dereotu ile servis yapılır. İç Baklanın yapılışı: Baklaların kabukları soyulur. Soğanlar ince yemeklik kesilir. Yağ koyulmuş tencereye önce soğanlar sonra baklalar koyularak su, tuz, şeker ilave edilerek pişirilir.

---