



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇ BAKLALI ENGİNAR

7 adet enginar (soyulmuş ve temizlenmiş)
Yarım kg iç bakla (yıkamış ve kabukları soyulmuş)
10-12 Adet arpacık soğan (soyulmuş ve yıkamış)
2 Adet ince havuç (yıkamış, soyulmuş ve verev doğramış)
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 Adet limonun suyu
2.5-3 su bardağı kaynamış su
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım demet dereotu

Arpacık soğanları, havucu ve zeytinyağını geniş bir tencereye alıp hafifçe kavurun. Baklaları ekleyip 1-2 defa çevirin. Limon suyunu ve kaynamış suyu ekleyin. Enginarları ilave edin. Tencerenin ağzını hava almaması için folyo ile kapatıp orta hararetle ateşte enginar ve baklalar yumuşayana kadar (ikisi aynı anda pişiyor) pişirin. Pişince tuzunu ilave edin. Tamamen soğuyunca enginarları servis tabağına alın. (Zeytinyağlı yemekler kendi tencerelerinde soğursa daha lezzetli oluyorlar) İçlerini bakla ile doldurup dereotu ile süsleyerek servis yapın.