



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İÇ BAKLALI ENGİNAR

7 adet enginar  
500 gram iç bakla  
2 adet soğan  
1 adet limon  
3-4 su bardağı su  
3 çorba kaşığı tozşeker  
Dereotu, zeytinyağı  
Tuz, karabiber

İç baklaların kabuklarını çıkarıp, orta kısımlarını bıçakla çiziniz. Tencereye alıp, üzerine bir miktar su, zeytinyağı, yarım limon suyu ve 1 adet soğan koyun. Tuz, karabiber, 1.5 çorba kaşığı şeker ekleyip haşlayın. Diğer tarafta, soyulmuş, temizlenmiş enginarları tencereye alın. Üzerine yarım limon suyu, 1 adet soğan, 1.5 çorba kaşığı tozşeker, tuz, karabiber ve zeytinyağı ekleyerek haşlanmaya bırakın. İç baklalar haşlandıktan sonra kenara alın. Enginarları pişirdikten sonra servis tabağına koyun ve iç baklaları üzerine alın. Dereotu ve limon dilimleri ile servis yapın.