



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## İÇ BAKLALI ENGİNAR

2 su bardağı taze iç bakla  
6 adet enginar  
2 adet orta boy soğan  
Yarım demet dereotu  
1 adet limonun suyu  
1 çay bardağı zeytinyağı  
4-5 su bardağı su  
5 adet kesmeşeker  
Tuz

Soğanı piyazlık doğrayın. Dereotunu ince kıyın ve baklalarla birlikte harmanlayın. Enginarları temizleyip yayvan bir tencereye bütün olarak yerleştirin. İçlerine baklalı karışımı paylaşın. Limon suyunu ve sıvıyağı üzerlerine gezdirin. Suyunu, şeker ve tuzunu da ekleyip ocağa oturtun. Kaynamaya başlayınca ilk 10 dakika harlı ve 40 dakika da kısık ateşte olmak üzere 50 dakika pişirin. İlıdıktan sonra dereotu ile süsleyerek servis yapın.

---