



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ BAKLALI ETLİ ENGİNAR

4 adet enginar
400 gr. kuşbaşı kuzu eti
1/2 kg. taze iç bakla
1/2 limonun suyu
1 çorba kaşığı un
1 adet orta boy soğan
6-7 adet taze soğan
1/2 demet dereotu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Toz şeker

İç baklaları yıkayın, kararmamaları için limon ve un karıştırılmış suyun içinde bekletin. Zeytinyağını hafifçe kızdırdıktan sonra küp şeklinde doğranmış soğanı ilave edip, pembeleştirin. Yıkanmış kuzu etini ve 1/2 çay bardağı sıcak suyu ekleyin. Et suyunu çekip yumuşayana kadar pişirin. Baklaları, ince doğranmış taze soğan, kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve şekeri ekleyip karıştırın. Çanak şeklindeki enginarları tencereye dizin. Üzerlerine etli baklayı koyun. 1,5 su bardağı sıcak su ekleyip tencerenin üzerini alüminyum folyo ile kaplayın, kapağını kapatın. Etli baklalı enginarı önce yüksek, sonra kısık ateşte 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.