



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İÇ BAKLALI ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR (AYDIN)

Aydın Valiliği

1/2 kg ayıklanmış iç bakla  
6 adet enginar  
2 adet orta boy soğan  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 çay kaşığı (silme) şeker  
Damağınıza uygun miktarda tuz  
1 limon  
Süsleme için:  
Yarım demet dereotu ya da taze nane

Ayıklanmış enginarlar limonlu tuzlu suyun içine alınarak pişme aşamasına kadar bekletilir. Limonlu ve tuzlu su enginarların kararmasını önler. İnce doğranmış soğanları zeytinyağında sararıncaya kadar kavrulur, tuz ve şeker ile ayıklanmış taze iç baklaları ilave edilerek hafifçe çevrilir. Bir başka tencere içine enginarları çanak alt tabanları alta gelecek şekilde yerleştirilir. Üzerine hafifçe çevrilmiş iç baklaları yerleştirilir. Malzemenin üzeri kapanıncaya değin su ilave edilir. Yumuşayıncaya değin kısık ateşte yavaş pişirilir. Enginarlar servis tabağına alınır. Üzerlerine soğuk sıkım zeytinyağı dolaştırılarak servis edilir. İnce doğranmış dereotu veya nane serpilir.

Not: Enginarları buzdolabında bekletirken üzerine yağlı kağıt ile kaplayarak saklarsanız, aromalarını daha iyi korursunuz.

