



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇBAKLALI ENGİNAR

4 adet enginar
500 gr taze bakla
1 adet orta boy soğan
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1/2 limonsuyu
1 yemek kaşığı tepelene un
1 yemek kaşığı toz şeker
1 tutam dereotu
tuz

Enginarları kabaca doğrayıp, kararmaması için limon sıkılmış su dolu kaba atın, iç baklaları ayıklayın, Kaynayan suya atıp 2-3 dakika bekledikten sonra çıkarın. Her bakla tanesinin dışında kalın bir kabuk daha bulunur. Bu kabuğu parmağınızla bastırarak soyun. Soğanı ince ince kıyın. Küçük bir tencerede zeytinyağı ile kavurun, içine iç baklayı atıp 5 dakika pişirin, Doğranmış enginarları, limon suyunu, un, tuz, şekeri koyup karıştırın, Enginarların üzerini çok az gelecek kadar kaynar su dökün. Kapağını yarım kapatarak, orta ateşte pişmeye bırakın. Enginar çabuk pişen bir sebze olduğu için arada kontrol edip, pişince ocaktan alın. Soğuyunca dereotu serpererek servis yapın. Bu yemeği paylaştırıp, üzerine dereotu serpebilirsiniz.