



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇİM ŞEF KREMALI TAZE BAKLA

1/2 kg taze yeşil bakla
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı kapari
İçim Şef Krema sos için
2 çorba kaşığı İçim Tereyağı
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı İçim Şef Krema
240 ml İçim Süt

İçim Şef Krema sosu için İçim İçim Şef Krema, süt ve tereyağını bir sos tenceresinde orta ateşte pişirmeye başlayın. İçerisine yavaş yavaş unu ilave edin ve devamlı karıştırarak kıvam almasını bekleyin. Yoğunlaşınca ateşten alın.

Baklaları iyice yıkayın. Tanelerini çıkararak bir kaba alın. Baklaları bol tuz eklediğiniz kaynayan suda 3-4 dakika boyunca haşlayın. Bu sırada kenara buzla dolu geniş bir soğuk su kabı hazırlayın. Haşlanan baklaları bu soğuk suyun içine alarak şoklayın. Böylece baklaların pişmesi duracak ve canlı yeşil renklerini koruyacaklar.

Soğanı piyazlık doğrayıp 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavada soteleyin. Soğanların rengi değişmeye başlayınca baklaları süzüp tavaya ekleyin. 1-2 dakika daha soteleyin, tuz ve karabiber ilave edin.

Çukur servis tabağına aldığınız baklaların üzerine kapari serpin. İçim Şef Krema ile hazırladığınız İçim Şef Krema sosunu üzerine gezdirin.

Dilerseniz üzerini nane ve kekikle veya muskat rendesi ile süsleyebilirsiniz.

