



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAKIZ BAKLA ÇORBASI (BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

10 adet taze bakla
1 küçük soğan
3 çorba kaşığı süzme yoğurt
1 yumurta
Dereotu
Zeytinyağı
Tereyağı
1 tatlı kaşığı salça
1 limon
Tuz
Karabiber

Baklalar tahta üzerinde incecik kıyılır

Diğer tarafta tencerede 1 küçük soğanı yağla beraber kavurup salçayı eklenir

Daha sonra kıyılmış baklaları ilave edip biraz sote edilir.

1 su bardağı sıcak suyu da katıp baklaların pişmesi sağlanır.

Bu arada çukur bir kapta yoğurt, 1 yumurta, 3 çorba kaşığı un ve dereotu katılıp karışım hazırlanır.

Diğer tarafta pişmekte olan baklalar yumuşayınca üzerine 4 su bardağı suyu ilave ederek tam kaynamaya yakın yoğurtlu karışımı da ekleyip kısık ateşte karıştırarak pişmesi sağlanır.

Biraz dinlendikten sonra üzerine yağda kavrulmuş pul biber ilave ederek servis yapılır.

Not: Köylerde "deli bakla" olarak bilinen sakız bakla çorbası Bolu ile özdeşleşmiş geleneksel bir çorbadır.

