



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAKIZ BAKLASI (MENGEN BOLU)

Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği

1 kg sakız baklası
3-4 adet orta boy soğan
Bir miktar un
1 çay bardağı zeytinyağı
½ demet dereotu
½ limon

İlk olarak baklaları ayıklayıp tuzlu suya bastırırım.
Soğanları zeytinyağında hafif öldürüp üzerine tuzlu sudan çıkarılan baklaları koyarım.
Sakız baklaları sararınca kadar kavururum.
Kavrulan baklalara bir miktar un serpip su koyarım.
Pişmeye yakın dereotunu döverek koyarım.
İsteğe bağlı olarak üzerine yoğurt eklenerek soğuk servis de edilebilir.
