



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ İÇ BAKLA

- 1 küçük kase iç bakla
- 1 baş soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 adet kabak
- 1 avuç misket havuç
- 2 adet domates
- 1 küçük kase haşlanmış mısır
- Tuz
- Karabiber
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

İç baklayı önceden ıslatın. Bir tencerede haşlayın. Bir tencerede zeytinyağını kızdırın. Yemeklik doğranmış soğanla, ezilmiş sarımsağı ekleyerek 1-2 defa çevirin. Zar şeklinde doğranmış kabakları, misket havucu ilave edip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatarak 10 dakika kısık ateşte pişirin. Küp doğranmış domatesleri, baklaları ve mısırı, tuz ve karabiberi katarak pişirmeye devam edin. 3-4 dakika sonra yemeği ateşten alıp, kapağını açmadan tencerede ılınmaya bırakın. Daha sonra servis tabağına alın.

