



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAZE BAKLA PİYAZI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

500 g taze bakla içi  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz  
2 diş sarımsak  
2 dal dereotu

Olgunlaşmış bakla içlerini çıkartın ve soğuk suda iyice yıkayın.

Tencereye su ve tuz ilave edip bakla içlerini kaynar suda ortalama 10 - 15 dakika haşlayın, ardından süzün ve tabağa alın

Sosu hazırlamak için, sarımsak ve zeytinyağını blenderda çekin (blender yoksa sarımsağı dövün ve bir kasede zeytinyağı ile çirpin). Dilerseniz limon suyu da ekleyebilirsiniz.

Tabağa aldığınız baklaların üzerine sosu gezdirin ve dereotu serpiştirin.

Soğuk veya sıcak olarak servis edebilirsiniz.

Not: Yeşil sebzeleri kaynar suda haşladıktan sonra buzlu suda soğutursanız, renginin yeşil kalmasını sağlarsınız. Porsiyonu 500 kcal; azot ve nişastadan zengin bir besindir; kolesterol seviyesini düşürücü etkisi vardır; içerdiği insülin ile kan şekerini dengeler; demir, potasyum, magnezyum ve kalsiyum açısından zengindir; A, C, B1, B2, B6 ve K vitaminlerini içerir.

