



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAKLA

500 gr. bakla
Yarım su bardağı zeytinyağı
3-4 adet yeşil soğan
3-4 dal dereotu
3-4 dal nane
2-3 adet domates
2-3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz

Baklaları ayıklayıp yıkayın. Yeşillikleri de yıkayıp irice doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın.

Pişiriceğiniz tencerenin altına domatesin ve yeşil soğanın yarısını koyun. Sarımsakları üzerine ilave edin. Daha sonra baklaları da tencereye ilave edin.

Kalan tüm yeşillik ve domatesleri üzerine döşeyin. Tuzunu, şekerini ve yağın da ilave edip malzemenin yarısına gelmeyecek kadar su ilave edip; kaynayanaya kadar orta ateşte, kaynadıktan sonra kısık ateşte bakla yumuşayana kadar pişirin. Suyunu çektiği halde pişmemişse azar azar sıcak su ilave ederek pişirmeye devam edebilirsiniz.

Son olarak ılık ya da soğuk servis tabağına aldığınız baklaları üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirerek servise sunun.