



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLALI ENGİNAR

6 adet enginar
500 gr iç bakla
1 demet dereotu
1 adet havuç
2 adet limon
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 su bardağı zeytinyağı
2 kuru soğan
2 adet un
1 çorba kaşığı tuz

Enginarların göbeğini çıkarınız. Limonla ovarak, limonlu unlu suya atınız. Baklaların kabuklarını soyup tanelerini çıkarınız. Bir tencerede yağ, ince kıyılmış soğan veya bütün arpacık soğanları kavurunuz. İçine birer santim verev kesilmiş havuçları atınız. Üzerine bir adet limon suyu ve iki bardak su, şeker ve tuz ilave ediniz. Bu suyun içine baklaları atınız. Enginarları yanyana diziniz. Tencerenin ağzını bir kalın kağıtla kapatıp orta hararetli ateşte pişiriniz. Enginarlar ve baklalar yumuşayınca, önce enginarları bir servis tabağına diziniz. Göbeklerine bakla ve havuçları doldurup, suyunu üzerine dökünüz. Dereotunu ince kıyıp üzerine serpiniz. Soğuyunca ikram ediniz.