



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER

6 adet enginar
1 adet kuru soğan
200 gr. taze bakla içi
1 adet limon suyu
1/2 su bardağı zeytinyağı
Tuz
1 çay kaşığı toz şeker

YAPILIŞI

Taze iç baklalar yarı haşlanıp buzlu suya alınır, süzülür. Enginarların yaprakları ayklanır. İç aynası temizlenir. Hazırlanmış olan limanı u suya atılarak kararmaları önlenir. Bir tencereye zeytinyağı konularak ısıtılır. İçine ince doğranmış soğan eklenerek sarartılır. Üzerine enginarlar eklenerek bir iki çevrildikten sonra bakla taneleri, 2 kaşık limon suyu ve sıcak su eklenip orta sıcaklıkta 15 dk. pişirilerek ateşten alınır. Ilık servis edilir.