



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLA

MALZEMELER 4 Kişilik
250 gr. taze iç bakla tanesi
1 adet limon suyu
1 küçük kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 kúp şeker
Tuz
1 çorba kaşığı dereotu

YAPILIŞI

Taze bakla taneleri kaynamakta olan suya atılarak haşlanır. Sıcak sudan alıp soğuk suya konular ve süzülür. Bir tencereye zeytinyağı konularak kızdırılır. Üstüne kıyılmış soğan eklenerek öldürülür. Üstüne haşlanmış bakla ve haşlama suyundan 3 kaşık kadar eklenip, limon suyu, tuz ve şeker katılır. İki üç taşım kaynatılıp ateşten alınarak servis edilir.