



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLALI ENGİNAR

Yarım kg. taze iç bakla
6 adet enginar
Yarım bardak zeytinyağ
1- 2 soğan
1 kahve kaşığı şeker
Limon
Yarım demet dereotu
Tuz

- 1- Enginarların taç yaprakları sıyrılarak koparılır.
- 2- Uç kısımları kesilip fazla derinleşmeden soyulur.
- 3- İçleri kaşıkla çıkarılıp tuzlu limonlu su içine bırakılır.
- 4- Saplar dibinden kesilir. Özü çıkana kadar soyulur, küçük doğranır.
- 5- İnce doğranmış soğan zeytinyağında sararıncaya kadar kavrulur. Enginarlar bütün, saplar doğranmış olarak konur, 23 bardak su ilavesi ile yarı pişirilir.
- 6- Kabuğu çıkarılmış iç bakla, tuz, şeker konur. Kapak kapatılıp yavaş yavaş pişirilir.
- 7- Soğuyunca baklalar enginarların çukur yerlerine doldurulur. Üzerine kıyılmış dereotu serpilir.

Not: Bakla yerine iç bezelye ve havuç da kullanılabilir.
