



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLALI ENGİNAR

6 adet enginar  
500 gram iç bakla  
2 adet orta boy soğan  
8 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı tuz  
7-8 dal taze nane

Enginarlarını temizlenmemiş şekilde aldıysanız temizleyip yıkayıp kalın küpler halinde doğrayıp limonlu suda bekletiniz.

İç baklalarını ayıklayıp yıkayınız. Soğanları soyup,küp küp doğrayınız.

Bir tencerenin içerisine önce soğanları ve zeytinyağını ekleyip bir-iki tur kavurduktan sonra üzerine suyu süzölmüş enginar ve ayıklanmış baklaları ekleyip 2-3 dakika kavurunuz.

Daha sonra üzerini geçmeyecek şekilde suyunu ve tuzu ekleyip orta ateşte pişirmeye bırakınız.

Yemeği ocaktan indirmeye yakın ince kıyım taze naneleri de ekleyip ocağın altını kapatıp, ılık servis ediniz.

Not: İç baklayı kabuklu sevenler kabuklarını çıkartmadan yapabilirler. Kuru soğan yerine 8- 10 tane arpacık soğan kullanabilirsiniz. Konserve değil taze enginar kullanırsanız daha lezzetli olacaktır.

