



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLALI ENGİNAR

Tuğrul Şavkay

5 adet enginar (fazla yaprakları kesilmiş)

1 adet limon

250 gr. iç bakla

500 ml. et suyu (2 su bardağı)

150 ml. zeytinyağı (2/3 su bardağı)

200 gr. soğan (ince kıyılmış), (2 orta boy)

Tuz

Taze çekilmiş karabiber

1 çay kaşığı tozşeker

1 bağ dereotu dalları

Enginarın sapını köke yakın yerinden kesin. Bir bıçakla keserek yapraklarını temizleyin. Çanağın iç bölümündeki tüyleri kaşıkla sıyırarak alın. Enginarı limonlayıp, limonlu suyun içine bırakın. Kestiğiniz sapını soyup, körpe olan ortasını çıkarın ve pırasa gibi halka halka doğrayın. Enginarları kaynar suya atıp, bir taşım kaynatarak biraz haşlayın. Sudan çıkarıp, süzölmeye bırakın.

İç baklaları soyarak tekrar içlerini çıkarın. Et suyunu bir taşım kaynatıp, sıcak tutun. Tavadaki zeytinyağını kızdırın. Yağ kızınca soğanları içinde pembeleşinceye kadar kavurun.

Enginarları tencereye dizip iç baklaları serpiştirin. Tavadaki kavulmuş soğanı üzerlerine boşaltın. Tuzunu, biberini ve şekerini serpin. Dereotu dallarını baklalı enginarların üzerine bırakın. Sıcak et suyunu ekleyip, tencereyi kısık ateşe oturtun. Yaklaşık 15 dakika pişirip ateşten alın.

Enginarları, tencerenin kapağını açmadan soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra bir tabağa aktararak servis yapın.