



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

YOĞURTLU BAKLA



Yarım kg taze bakla
300 gr tavuk g  s 
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 baş taze sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
1 kase süzme yoğurt
1 adet yumurta
1,5 çay bardağı su
 zeri için:
6  orba kaşığı sıvıya 
1 tatlı kaşığı pul biber

- # Tavuk g  s  kuşbaşıdan biraz büyük doğranır ve tencereye konur. Üzerini geçecek kadar soğuk su konur. Kapak kapatılır.
- # Tencere orta ateşe yerleşt rilir. Kaynama noktasına geldikten 10 dakika sonra birkaç parçaya kesilmiş bakla ve ince kıyılmış sarımsak eklenir, karış tırılmaz.
- # 15 dakika sonra nohut ve tuz eklenir. Bakla yumuşayana kadar pişirilir.
- # Bu arada yoğurt, yumurta, su ve az tuz p r z kalmayacak şekilde  irpılır.
- # Pişmekte olan baklanın üzerine yo urtlu karışım dökülür ve ilk kez karış tırılır.
- # Yo urtlu karışım ısınana kadar kısa süre daha pişirilir, ateşten alınır.
- # Servis tabağına yo urtlu bakla konur.  zerine yakılmış biberli ya  gezdirilir.

Not: Yo urtlu baklaya taze sarımsak yerine 2-3 diş kuru sarımsak da eklenebilir.