



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

İÇ BAKLALI ENGİRAR



6 adet enginar
Yarım kg taze bakla
2 baş taze sarımsak
1 adet havuç
1 adet domates
Yarım demet dereotu
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 adet kesme şeker
Üzeri için:
1 çorba kaşığı un
1 adet limon
2 su bardağı su

- # Baklaların içi çıkarılır, ince zarı da alınır. Havuç soyulur.
- # İç bakla, havuç ve enginar ayrı ayrı haşlanır. (enginarın suyuna biraz limon suyu eklenir)
- # Daha sonra havuç, tavla zarı şeklinde doğranır. Dereotu ve sarımsak ince ince kıyılır. Domates küp şeklinde dilimlenir.
- # Üzerine haşlanmış, suyu süzölmüş iç bakla, kesme şeker, zeytinyağı, tuz ilave edilir ve karıştırılır.
- # Enginar çanakları yayvan bir tencereye çabuk hareketlerle yerleştirilir.
- # Enginarın üzerine ve kenarlarına hazırlanan baklalı iç bırakılır.
- # Un, limon suyu ve su karıştırılır, tencereye dökölür.
- # Üzerine ıslatılmış yağlı kağıt yayılır ve kapak kapatılır.
- # Tencere orta-kısık ateş arası konumda ki ocağa oturtulur yarım saat pişirilir.
- # Ilık olarak servise sunulur.

Not: Bu tarif konserve enginarla hazırlanırsa haşlamaya gerek yoktur.