



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

## YOĞURTLU BAKLA



Yarım kg taze bakla  
300 gr tavuk göğsü  
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  
Üzeri için:  
6 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı pul biber

- # Tavuk göğsü kuşbaşıdan biraz büyük doğranır ve tencereye konur. Üzerini geçecek kadar soğuk su konur. Kapak kapatılır.
- # Tencere orta ateşe yerleştirilir. Kaynama noktasına geldikten 10 dakika sonra birkaç parçaya kesilmiş bakla ve ince kıyılmış sarımsak eklenir, karıştırılmaz.
- # 15 dakika sonra nohut ve tuz eklenir. Bakla yumuşayana kadar pişirilir.
- # Bu arada yoğurt, yumurta, su ve az tuz pürüz kalmayacak şekilde çırpılır.
- # Pişmekte olan baklanın üzerine yoğurtlu karışım dökülür ve ilk kez karıştırılır.
- # Yoğurtlu karışım ısınana kadar kısa süre daha pişirilir, ateşten alınır.
- # Servis tabağına yoğurtlu bakla konur. Üzerine yakılmış biberli yağ gezdirilir.

**Not:** Yoğurtlu baklaya taze sarımsak yerine 2-3 diş kuru sarımsak da eklenebilir.