



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

## İÇ BAKLALI ENGİNAR



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  
zeri için:  
1 çorba kaşığı un  
1 adet limon  
2 su bardağı su

- # Baklaların içi çıkarılır, ince zarı da alınır. Havuç soyulur.
- # İ 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.
- # zerine haşlanmış, suyu szlmş i bakla, kesme şeker, zeytinyağı, tuz ilave edilir ve karıştırılır.
- # Enginar çanakları yayvan bir tencereye çabuk hareketlerle yerleřtirilir.
- # Enginarın zerine ve kenarlarına hazırlanan baklalı i bırakılır.
- # Un, limon suyu ve su karıştırılır, tencereye dökülür.
- # zerine 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.