BAKLALI ENGİNAR

Malzemeler ; 4 kişi için

Hazırlık : 30 dak. Pişirme : 30 dak.

1½ Kg Taze Bakla

8 adet küçük Enginar

2 adet Limonun Suyu

1 su bardağı Beyaz Şarap

15 sap Arpacık Soğanı

1 dal Kekik (kuru ise 1 tutam)

4 adet Büyük Domates

Tuz, Karabiber

Yapılışı:

Baklaların içlerini çıkartın ve bunları kaynar suda 15 dakika haşlayın. Sonra baklaları soğuk su altında soğutarak zarlarını soyun.

Enginarları da sadece göbekleri kalacak şekilde soyun ve kararmamaları için 1 Limonun suyu ile ıslatın.

Kıyılmış arpacık soğanlarını teflon bir tavadaa ikinci limonun suyu ile, kuvvetli ateşte birkaç dakika çevirin. Sonra bunlara enginarları, kekiği ve beyaz şarabı ilave edin.

Tuzunu, karabiberini katıp hafif ateşte 15 dakika pişirmeye bırakın. Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Sonra dörde bölün.

Domatesleri ve baklaları enginarlara katın. Biraz daha kapağı açık pişirerek, suyun buharlaşmasını sağlayın.

Baklalı Enginar Enerji Veren Özbesinler Grubunun Glusit besinler sınıfına girer.

Afiyet olsun......