



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Frijoles con aceite de oliva

Zeytinyağlı Yeşil Fasulye



1 kg. plana frijol
2 cebollas
4 de largo pimiento verde
4 tomates grandes
2 cubo azúcares
2 cucharadita de sal
1/2 vaso de agua
3/4 vaso de aceite de oliva virgen extra

- # Lavar el piso frijoles, cortar ambos extremos, cadena, y para cortar en 2 o 3 piezas.
- # Picar la cebolla
- # Cortar los pimientos en el tamaño de frijoles plana.
- # Ponga frijoles, la cebolla y el pimiento en la olla a presión, añadir 2 cucharadita de sal, y amasar hasta que los cambios de color del frijol.
- # Añadir los tomates en rodajas diminutos, el aceite de oliva, el agua y el azúcar, mezclar.
- # Cocinar 13 minutos en el modo de hervir olla a presión.
- # Refrésquese en la cocina, servir caliente o frío.

Nota: Cocina en olla a presión se aconseja para ahorrar tiempo.