



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

---

## Fresh caballo frijoles con aceite de oliva

Zeytinyağlı Taze Bakla



1 kg. de frijol fresco caballo  
1 cebolla  
4-5 scallions  
2/3 vaso de aceite de oliva  
2 cubos de azúcar  
2 taza de agua  
1 cucharadita de sal

- # Limpie el caballo frijoles, cortar los buques en los bordes, lavado y drenaje.
- # Corte la cebolla, cortar en la scallions caballo de frijol tamaños.
- # Coloque la mezcla de frijoles y cebollas caballo en el bote.
- # Añadir el aceite, la sal y el azúcar. Cocine a fuego medio durante unos 20-25 minutos, hasta que el caballo ablandar frijoles.
- # Luego agregar 2 tazas de agua y cocine durante 1 hora más.
- # Apague el horno y deje que se enfríe la comida. Gire a la olla más de la placa de servicio mientras está caliente.
- # Se puede adornar con eneldo finamente rebanado.

**Nota:** ajo dulce que se vende con la misma temporada con habas frescas de caballo es una buena guarnición para este plato.