



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

---

## De alubias blancas, con la carne de vacuno

Etili Kuru Fasulye



2 taza de alubias blancas,  
500 grs cubos de cordero  
5 cucharadas de aceite vegetal  
2 cebolla mediana  
1 cucharada de pasta de tomate  
2 tomates  
3 largo pimiento verde  
2 cucharadita de sal

- # Por la noche, poner el frijol blanco en un cuenco, que está lleno de agua.
- # Al día siguiente, hervir los frijoles blancos.
- # Picar la cebolla y añadir al aceite de calefacción. Cocine la cebolla un poco y luego añadir los cubos de cordero.
- # Cuando el agua se evapora en rodajas añadir pimienta, cubos de tomate y pasta de tomate.
- # Cocine la pasta de tomate hasta que se borra el olor fuera y luego añadir los frijoles blancos.
- # Vierta el agua hasta el nivel de frijoles, cocine hasta obtener una buena mezcla de la carne y los frijoles.
- # Añadir sal y cocinar durante unos segundos después de que empiece a hervir.

**Nota:** Puede cocinar los garbanzos por esta receta. (Garbanzos con carne receta)