



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 Barbunya Fasulyesi



2 vaso de frijoles
2 zanahorias
2 cebollas
1 cucharada de pasta de tomate
1/2 vaso de aceite de oliva
1 cucharadita de sal

Lavar los frijoles, vierte el agua en una olla, y dejar que los frijoles de pie por una noche en que, el día después de hervir.

Poner el aceite de oliva en otra olla, poner la olla a fuego medio, cuando el petróleo se convierte en rojo- algunos caliente, añadir la cebolla en dados y asado.

Cuando la cebolla se tostado, añadir las zanahorias en rodajas, la zanahoria y cocine hasta suavizar piezas.

Vierta los frijoles con el agua en la mezcla con la cebolla, zanahoria. Por último añadir sal, cocer a fuego medio durante 10 minutos.

Servir caliente o frío.

Nota: El aceite de oliva platos son generalmente dejar enfriar en sus macetas.