



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ETLİ TAZE FASULYE



1 kilo taze fasulye
350 gram kuzu kuşbaşı
4 adet taze biber
2 adet kuru soğan
1 orba kaşığı domates salçası
2 adet domates
1,5 çay bardağı ayıek yağı
1 su bardağı sıcak su
Tuz

- # Taze fasulyeler ayıklanır, birkaç parçaya doğranır. Biberlerin tohumları çıkarılır, iri doğranır. Soğan ince kıyılır. Domateslerin kabukları soyulur ve minik, küp şeklinde doğranır.
- # Soğan yaęda pembeleştirlir. zerine et eklenir ve suyunu salana dek kavrulur.
- # Salça ilave edilir, 1-2 dakika çevirdikten sonra domates ve tuz katılır. Domates şeklini kaybedene kadar pişirilir.
- # Fasulye ve biber birlikte atılır, karıştırılır. Kapağı kapatılır, 5 dakika hızlı ateşte pişirilir.
- # Daha sonra sıcak su ilave edilir. Tekrar kapak kapatılır, orta-kısık ateş arasında yaklaşık 45 dakika pişirilir.
- # Ateşten aldıktan 15 dakika sonra sofraya getirilebilir.

Not: Bu tarif için yassı cins taze fasulye kullanılması tavsiye edilir.