



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA FASÜLYELİ VE PİRİNÇLİ

MALZEMELER (6 kişilik)

150 gr. Barbunya fasulyesi

200 gr pirinç

1 yemek kaşığı soya yağı

1 baş doğranmış soğan

2 diş ince doğranmış sarımsak

1/2 çay kaşığı tuz ve acı biber

1/2 çay kaşığı kimyon

1 kutu mısır konservesi (suyu süzölmüş 140 gr.)

8 adet gözleme

80 gr. Rendelenmiş kaşar peyniri

2 adet ince doğranmış taze yeşil soğan

4 yemek kaşığı az yağlı yoğurt

HAZIRLANIŞI

Bir tencerede fasulyelerin üzerine çıkacak kadar su ilave edip 1 gece bekletin. Ertesi gün 1-2 saat süre ile pişirin. Pirinci tuzlu su içinde orta ateşte pirinçler suyunu çekene kadar kaynatın. Yağı geniş bir tavada kızdırın. Soğan, sarımsak, acı biber ve kimyonu ilave edip sote haline getirin. Suyu süzölmüş fasulye ve mısırı ilave edin ve karıştırdıktan sonra karışım ısınana kadar 2-3 dakika pişirin. Usulüne uygun olarak gözlemeyi hazırlayın. Her gözlemenin içine hazırladığınız harçtan birkaç kaşık koyun, peynir, yeşil soğan ve yoğurt ilave edin. Gözlemeleri sarıp servis tabağına alın, isteğe göre mısır cipsi ile ve servis yapabilirsiniz.