



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAYIRTURPU SOSLU TAZE FASULYE SALATASI (FRANSA)

2 tatlı kırmızı biber
8 enginar
1 limon (ikiye kesilmiş)
250 g taze fasulye (kılçıkları ayıklanmış)
250 g bamya (ayıklanmış)
Bayırturpu sosu:
1/2 su bardağı yağsız yoğurt
4 çorba kaşığı bayırturpu rendesi
1 tatlı kaşığı kereviz tohumu
1 tatlı kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı nane
3 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
bir tutam kırmızıbiber
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Önce fırınınızın ızgarasını yakın.

Kırmızı tatlı biberleri fırın ızgarasının altında derileri her yandan kalkana kadar çevirerek ızgara edin. Sonra fırından alıp, bir kâseye koyarak, üstünü plastikfilmleörtün (kâsede kalan sıcak buhar, biberlerin derisinin bütünüyle kalkmasını sağlayacaktır). Biberler elle tutulacak kadar soğuduğunda derilerini soyup, çekirdeklerini çıkarın ve 5 mm'lik küpler halinde kesin.

Enginarlardan birinin sapını kesip, en alttan başlayarak göbekteki uçuk sarı yapraklara ulaşmaya kadar dış yapraklarını koparıp atın. Sonra enginarı 2/3 yüksekliğinden kesip, çanak gibi göbeğinin içinde kalan koyu yeşil renkli yaprakları koparıp atın. Yarım limon parçalarından birini enginarın her yanına sürüp, bir kenara bırakın. Aynı işlemi bütün enginarlar için yineleyin.

Büyük bir tencereye su koyup, bir taşım kaynatın. Kaynayınca yarım limonları sıkıp, sıkılmış kabukları da suya atın. Enginarları ekleyip, keskin bir bıçağın ucu kolayca batmaya kadar (yaklaşık 15 dakika) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, enginarları süzdükten sonra, soğuk su altında çalkalayın ve sularını yeniden süzdürün. Bir çay kaşığıyla enginar göbekteki yumuşak yaprakları ve tüylü bölümleri kazıyarak attıktan sonra, enginarları yeniden soğuk su altında çalkalayın ve sularını süzdürüp, her enginar göbeğini 8 parçaya kesin. Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi ateşe oturtun ve suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca taze fasulyeleri buğulama kabına koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak, fasulyeleri iyice yumuşaymaya kadar (yaklaşık 6 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, buğulama kabını çıkararak, fasulyeleri akar su altında çalkaladıktan sonra, sularını iyice süzdürün ve bir kenara bırakın.

Tencereye yeniden 2,5 cm yükseklikte su koyup, buğulama kabını içine yerleştirerek, suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca bamyaları buğulama kabına koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak, bamyaları iyice yumuşaymaya kadar (yaklaşık 3 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, bamyaları soğuk su altında çalkaladıktan sonra, sularını süzdürün. Mutfak tezgâhı üstünde her bamyayı uzunlamasına ortadan 2'ye kesip, bir kenara bırakın.

Sosu hazırlamak için yoğurt, bayırturpu rendesi, kereviz tohumları, limon suyu, tuz, nane, maydanozlar, kırmızıbiber ve karabiberi büyük bir salata kâsesinde karıştırın. Taze fasulyeler, enginar parçaları, bamyalar ve tatlı kırmızı biber parçalarından 2 çorba kaşığı kadarını ekleyip, iyice karıştırın. Kalan tatlı kırmızı biber parçalarını üstlerine serpiştirip, servis yapın.

Not: Bu salata bir gece önceden hazırlanıp, buzdolabında saklanabilir.