



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BUHARDA TAZE FASULYE

Malzeme:

500 gram taze fasulye

1 adet soğan

2 adet domates

2 diş sarımsak

1 çay kaşığı toz şeker

2 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1 çay bardağı su

tuz, beyaz toz biber

Taze fasulyeyi kılıçklarından temizleyerek ince doğrayın. Soğanın kabuklarını soyarak yemeklik doğrayın. Domates ve sarımsakların kabuklarını soyun ve incecik doğrayın. Bütün malzemeyi bir karıştırma kabında harmanlayın. Pişirme poşetine doldurarak, 100 dereceye ayarlı buharlı bir fırında 20 dakika kadar pişiriniz. Buharlı fırınınız yok ise büyükçe bir tencereye su koyup üzerine çelik makarna süzgeci koyarak poşeti üzerine alın ve tencereyi bir kapak yardımı ile kapatıp pişirebilirsiniz. Zeytinyağlı fasulyeyi ılık ya da soğuk servis yapın.