



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ FASULYE SALATASI

400 gr. dana bonfile
30 ml. sıvıyağ
300 gr. patates
300 gr. yeşil fasulye
80 gr. kırmızı soğan
1 demet maydanoz
50 gr. andiv salatasının orta kısmı
200 gr. kiraz domates
90 ml elma sirkesi
120 ml. zeytinyağı
40 gr. kapari
Şeker
Tuz
Biber

Bonfileye tuz, biber ekin. Fırına dayanıklı bir tavayı kızdırın, yağı ekleyin ve etleri kuvvetli ateşte kızartın. 180°C'lik fırının 2. rafında 15 dakika pişirin. Alüminyum kağıda sarın ve dinlenmeye bırakın.

Patatesleri kabuklarıyla, 25 dakika tuzlu suda haşlayın ve soyun. Fasulyeleri, kaynar tuzlu suda 8 dakika haşlayın, soğuk sudan geçirip süzdürün ve 3 cm.'lik parçalara kesin.

Soğanları uzun ince şeritlere doğrayın. Maydanoz yapraklarının yarısını ince kıyın, yarısını irice koparın.

Domatesleri ikiye bölün. Yıkayıp kurulanmış andivleri iri parçalara koparın.

Sirke, tuz, biber, şeker ve zeytinyağıyla sos hazırlayın. Kıyılmış maydanoz ve kaparileri ekleyin. Bir kaseğin içine patatesleri dilimleyin, fasulye, soğan, andiv, domates ve iri maydanoz yapraklarını sosun 2/3 si ile karıştırıp 20 dakika dinlendirin. Eti ince dilimlere kesin, kalan sosu serpin, salata ile servis yapın.