



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ TAZE FASULYE

Malzemeler:

250 gr piliç eti
1/2 kg taze fasulye
2 adet kuru soğan
2 adet domates
2 adet sivri biber
1 adet havuç
1 fincan pirinç
3-4 diş sarımsak
yarım çay bardağı YONCA Kanola Yağı
1 su bardağı su
Tuz
Karabiber.

Hazırlanış:

Fasulyeleri, ince ince kesin. Soğanları ve havuçları küp şeklinde, sivri biberleri halka şeklinde doğrayın. Parça piliç etini hafifçe tuzlayıp, karabiberleyerek, yağladığınız güvecin dibine döşeyin. Üzerine sırasıyla fasulyeleri, soğanları ve havuçları yerleştirin. En üste küp şeklinde doğradığınız domatesleri yerleştirin. Sarımsakları ve suyu ekleyin. Yemeğin karabiberini ve tuzunu ilave ettikten sonra güvecin üzerini alüminyum folyo ile sıkıca kapatın. Yemeği ağır ateşte pişirin.