



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA KİBRİT ÇÖPÜ FASULYE

400 GR TAZE YEŞİL FASULYE  
500 GR KUZU ETİ  
1 SU BARDAĞI SÜT  
3 YEMEK KAŞIĞI MARGARİN  
1 TATLI KAŞIĞI TUZ  
1 YEMEK KAŞIĞI UN  
1 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER  
3 ÄDET DÖMATES

KUZU ETLERİNİZİ KUŞBAŞI DOĞRAYIN.BİR TENCEREDE AĞZI KAPALI BİR ŞEKİLDE SUYUNU ÇEKENE KADAR KISIK ATEŞTE PİŞİRİN. TAZE FASULYENİZİ YIKAYIN. TEPE KISIMLARINI AYIKLAYIN.İKİYE KIRIN VE KİBRİT ÇÖPÜ KALINLIĞINDA KESİN. KESTİĞİNİZ FASULYELERİ 10 DAKİKA HAŞLAYIN. AYRI BİR TENCEREDE BAŞAMEL SOSUNU HAZIRLAMAK İÇİN 3 YEMEK KAŞIĞI MARGARİNLE UNU KAVURMAYA BAŞLAYIN. TUZ KATIN VE SÜTÜ AZAR AZAR VE SÜREKLİ KARIŞTIRARAK EKLEYİN.MUHALLEBİ KIVAMINA GELİNCEYE KADAR BAŞAMEL SOSUNUZU PİŞİRİN.FIRIN TEPİNİZE ETİNİZİ YAYIN.ÜZERİNE FASULYELERİNİZİ,KARABİBERİ VE İRİ DOĞRANMIŞ DÖMATESLERİ EKLEYİN VE KARIŞTIRIN.EN SON BAŞAMEL SOSUNUZU ÜZERİNE DÖKÜN. ÖNCEDEN ISITILMIŞ VE 200 DERECEYE AYARLANMIŞ FIRININIZDA ÜZERİ KIZARANA KADAR PİŞİRİN.