



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU FIRINDA YEŞİL FASULYE

2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
2-3 orta boy domates
Tuz
1 kase süzme yoğurt
500 gr taze fasulye
50 gr fındık

Fasulyeleri ayıklayın ve uzunlamasına kesin. İyice yıkayın. Zeytinyağı, toz sarımsak, tuz, karabiber ve pulbiber ekleyip fasulyeleri karıştırın. Fırın tepsisine yağlı kağıt serip fasulyeleri üzerine ekleyin ve 180 derece ısıtılmış fırına verin. Yaklaşık 25 dakika fırında pişirin. Servis edeceğiniz tabağa süzme yoğurdunu ince bir şekilde tabağa yayın. Üzerine fırınlanmış fasulyeleri ilave edin. Tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 diş sarımsak, biraz tuz ve 2-3 orta boy domates (kavanoz domatesleriniz var ise 5 yemek kaşığı) ekleyip hepsini pişirin ve mis kokan bir domates sos elde edin. Domates sosunu fasulyelerin üzerine ekleyin. Dövmüş fındığınız var ise fasulyelerin üzerine serpiştirin.

