



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FLÂMAN USULÜ İÇ BEZELYE

Kullanılacak malzeme (4 kişilik):

1+1/2 kilo iç bezelye,
300 gram havuç,
75 gram sadeyağ,
1 çay kaşığı şeker,
yeteri kadar tuz.

Yapımı : Havucun dışını kazıyın, iyice yıkayın ve küçük parçalara kesin.

Havuçları tencereye koyun ve üzerlerini örtecek kadar su koyun. Tuzunu ve şekerini dökün. 50 gram yağ katın ve tencerenin kapağını örtmeden kaynatın. Tenceredekiler koyu bir alca oluncaya kadar kaynadıktan sonra üzerlerine bezelyeleri dökün.

Vakit vakit karıştırarak iki sebzeyi pişirin.

Tencereyi ateşten indirmeden tadına bakın. Gerekirse tuz serpip bir-iki dakika daha kaynatın.

Bezelyeler pişince tencereyi ateşten indirin. Kalan yağı çiğ olarak katın. Bir-iki defa karıştırdıktan sonra yemeği servis tabağına boşaltın ve her türlü rosto ve bonfilelere garni olarak servis yapın.