TAZE FASULYE HAŞLAMASI (DİYET)

200 gr fasulye
3 bardak su
1/2 kaşık tereyağı
Tuz

Hazırlanacak yemek bir kişilik olduğuna göre, ortalama 200 gram fasulye kullanılmalıdır. Hastaya iki ya da üç öğünlük hazırlanacaksa ona göre malzeme miktarları artırılır.
Taze fasulye önce yıkanır. Uçları ve kenarları bıçakla temizlenmek suretiyle kılçıkları tamamen alınır. Mümkün olduğu kadar ince şekilde uzunlamasına doğranır. Bir daha yıkandıktan sonra, bir tencerede kaynamakta olan suya atılır. 15-20 dakika kaynar suda bırakılarak haşlanır. Suyu süzüldükten sonra bir kenara konur. Tencerenin suyu değiştirilip fasulyeler bir daha içine atılır. Pişirilir. Çıkarılıp süzüldükten sonra tabağa alınır.

Not: İkinci pişirme sırasında, doktorun izni varsa, tencereye çok az miktarda yağ ve tuz konabilir. Haşlanmış fasulye yenirken üzerinde hafif tereyağı bulundurulur. Böylece yemeğin çok kuru olması önlenmiş olur.

© lezzetler.com tarif no:41037 • adı:TAZE FASULYE HAŞLAMASI (diyet) • gönderen:görkem26 • indirme tarihi:19.03.2024 - 14:22