



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞLANMIŞ TAZE FASULYE SALATASI

800 gr taze fasulye (kılıçıkları ayıklanmış)

1 çay kaşığı karbonat

1 çorba kaşığı rafine yağ

1 limonun suyu

1 çay kaşığı tuz

1 kahve kaşığı karabiber

Büyük bir tencerenin 3/4'ünü suyla doldurup, harlı ateşte kaynatınız. Su kaynayanca ateşi hafifçe kısıp, karbonatı serpererek bir kez karıştırdıktan sonra, ayıklanmış fasulyeleri ekleyiniz. Fasulyeleri 5-6 dakika, yumuşayana kadar haşlayınız. Tencereyi ateşten alıp, fasulyeleri süzgeçte süzünüz (pişme suyunu atınız). Haşlanmış fasulyeleri yeniden tencereye koyup, üstüne soğuk su ekleyerek soğutunuz. Bu arada küçük bir kasede, rafine yağı ve limon suyunu bir çatalla çırparak karıştırınız. Kaseyi bir kenara bırakınız. Fasulyeleri yeniden süzüp, bir servis tabağına aktarınız. Üstlerine kasedeki rafine yağ - limon suyu karışımını döküp tuz ve biberi serpererek karıştırdıktan sonra servis ediniz.

Not: Haşlanmış taze fasulye salatasını, özellikle haşlama soğuk etlerin yanında servis edebilirsiniz.