



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HIZLI KURU FASULYE

Refika Birgül

400 gr. Konserve Kuru Fasulye
100 gr. Kurutulmuş Et
1 çorba kaşığı Domates Salçası
200 ml. Domates Püresi
5 çorba kaşığı Zeytinyağı
1 adet Soğan
3 diş Sarımsak
1 çay kaşığı Karabiber
1 su bardağı Su (Kaynar)
1 çorba kaşığı Tereyağı
8 avuç Roka Ve Yedikule Marul
2 çay kaşığı Hardal
Yoğurt

Ortadan ikiye böldüğünüz 1 adet kuru soğanı hafif bıçak darbeleriyle Valso'dan geçirin. Tencerenin altını yakıp içine 5 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin ve doğradığınız soğanları kızmış zeytinyağında kavurun. Bu yemeğin vazgeçilmez dokunuşu kurutulmuş et. İçindeki is kokusu hem et tatmini yaratacak hem de hoş bir baharat dokunuşu verecek. 100 gr kurutulmuş etin yarısını ufak ufak doğrayıp, soğanlarla beraber kavurun. O güzel is kokusu kuru fasulyeye geçecek. 3 diş sarımsağı havanda bir parça tuzla dövüp, soğanlar kavrulduktan sonra tencereye ekleyin. 1 çorba kaşığı domates salçasını da koyup soğanla beraber iyice eritin. 200 ml domates püresi ve 1 çay kaşığı karabiberi de tüm malzemelerle özdeşleşene kadar kavurun. Domates püresi kullanarak yemeğe güzel bir helmeli kıvam katabilirsiniz. Bu yemeğe hızlı kuru fasulye dememin nedeni konserve fasulye kullanıyor olmam. 400 gr konserve fasulyenin suyunu süzüp tencereye ekleyin. Kettle'dan 1 su bardağı kaynar suyu da ilave ettikten sonra yaklaşık 7-8 dakika kaynatın. Servis etmeden önce bir tavaya 1 çorba kaşığı tereyağını ve kalan kuru etleri kabaca doğrayarak ekleyin. Güzelce kavurduktan sonra kuru fasulyenin üstüne gezdirin. Kişi başına 2 avuç roka ve yedikule marul gelecek şekilde yeşillikleri ekleyin. Yine kişi başına yaklaşık ½ çay kaşığı hardal ve istediğiniz miktarda yoğurt da koyarak yiyeni kesinlikle mutlu edecek olan hızlı kuru fasulyenizi servis edebilirsiniz.



