



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI KURU FASULYE

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Zeytinyağı
Kahverengi soğan
Sarmısak
Havuç
Kereviz
Kırmızı dolmalık biber
Toz kırmızı biber
Öğütülmüş kimyon
Yağsız sığır kıyması
Nohut
Barbunya fasulye
Domates
Soğuk su
Un tortillası
Pirinç

Pirinci paketdeki yönergelerine göre pişirin.

Soğanı soyup ince ince doğrayın. Havucu, kerevizi ve dolmalık biberi doğrayın.

Sıvı yağı büyük tencerede orta ateşte kızdırın. Soğanı, havucu, kerevizi, dolmalık biberi tencereye koyun. Toz kırmızı biberi ve kimyonu ekleyin. 6 veya 8 dakika, sebzeler yumuşayana kadar karıştırarak pişirin,,

Sığır etini karıştırın, küçük parçalara ayırmak üzere tahta kaşıkla ezin. 2-3 dakika, et hafifçe pembeleşene kadar pişirin.

Nohutun ve fasulyenin suyunu süzün ve durulayın. Konserve domates ve soğuk su ile birlikte tencereye boşaltın. Karıştırarak kaynatın.

Ateşi kısın, 30 dakika veya sos koyulaşincaya kadar ağır ateşte pişirin

Sade pişmiş pirinç ve un tortillası ile birlikte servis yapın. Çocuklar için üzerine ezilmiş avokado, domates, kıyılmış marul veya rendelenmiş peynir koyun.



