



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEKSİKA KARMASI

3 çorba kaşığı zeytinyağı
1,5 bardak kuru barbunya (yada meksika fasulyesi)
1/2 bardak köftelik bulgur
1,5 su bardağı domates suyu (1 kutu konserve yaklaşık 400 gr.)
4 diş çok ince kıyılmış sarımsak
1 çorba kaşığı biber salçası
3 orta boy soğan (200 gr. kadar)
1/2 orta boy kereviz
3 orta boy havuç
1/2 litre et suyu
1/2 su bardağı tane haşlanmış mısır
2 defne yaprağı
1 çorba kaşığı kimyon
Tuz, karabiber, acı kırmızı biber (isot olabilir)

Fasulyeleri bir gece önceden önce bol suya ıslayın. Ertesi gün yeterince suda haşlayın. Dödüklüde 15 dakika, normal tencerede yumuşayınca kadar.

Haşlama suyunu dökün. Domates suyunu bir taşım kaynatın ve yarısını köftelik bulgurun üzerine dökerek şişmeye bırakın.

Zeytinyağını tencereye koyduktan sonra kızdırın ve ince kıyılmış soğanı kavurun. Salçayı da bir miktar soğanla kavurduktan sonra; çok ince kıyılmış sarımsak ,tavla zarı iriliğinde doğranmış havuç ve kerevizi, defne yaprağını da ilave ederek 2 bardak dolusu suyunu koyun ve sebzeler yumuşayınca kadar haşlayın. Sebzeler kafi derecede pişince daha önceden hazırlanmış fasulyeler, bulgur, kalan domates suyu, mısır tanelerini yemeğe ilave edin. Kimyon, tuz, karabiber ve acı kırmızı pul biberini unutmayın. Bir iki dakika kaynatıp ateşten alın. Servis tabaklarında yemek üzerine rende kaşar veya parmesan peyniri ilavesi ayrı bir lezzet katar.