



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASULYE HAŞLAMASI (DİYET)

250 gram fasulye

5 su bardağı su

10 gram tereyağ

Fasulye, etrafı bıçakla alınmış, ince kıyılmış yıkanır, bol kaynar suda haşlanıp süzülür, tekrar ikinci bol suda pişirilip süzülür. Hemen üzerine bir kişilik sebze 10 gram tereyağı konup yenir. Tuz ve yağ, izin verilirse konur.