YEŞİL FASÜLYE EŞLİĞİNDE DANA BONFİLE

2 yemek kaşığı margarin
Yarım kilo Dana Bonfile
Yarım Kilo yeşil fasulye
3 adet taze soğan
2 diş sarmısak
1 adet kırmızı sivri biber
1/2 bardak soya sosu
Su
Tuz
Karabiber

Taze fasulyeyeleri ayıklayın.
Kayanmış suyun içerisinde 5 dk. haşlayın. Süzün.
Soğuk suyun içine atın. Böylece pişmeyi durdurmuş olacak ve fasulyelerin hem rengini hem de diriliğini korumuş olacaksınız.
Daha sonra tavanızı ısıtın, margarini ekleyin. Yağı ısıtın. İnce kıyılmış sivri biber ve sarmısakları ekleyin.
Sarmısaklar biraz kızarınca ince doğranmış taze soğanları ekleyin. Fasulyeleri ilave edin ve karıştırarak 2-3 dk. pişirin. Soya sosu ilave edin ve pişirmeye devam edin.
Etlerinizi yağlayın ve karabiber serpin.
Önceden kızdırdığınız döküm demir tavanızda her bir yüzeyi 5 dk. sürecek şekilde pişirin. (Eğer orta pişmiş seviyorsanız, az pişmiş seviyorsanız bu süre 3-4 dk. çok pişmiş seviyorsanız,6 dk dır.)
Etleriniz piştikten sonra fasulyeler ile birlikte ikram edin.



© lezzetler.com tarif no:111868 • adı:Yeşil Fasülye Eşliğinde Dana Bonfile • gönderen:kısmetse • indirme tarihi:28.03.2024 - 16:27