



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAFLI KURU FASULYE

Malzeme:

1 orba kaşığı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı
1 adet kırmızı soğan
2 diş sarımsak
1 ay kaşığı taze kekik
1 ay kaşığı Pulbiber
800 gram domates
400 gram Bizim Mutfak Dermason Fasulye
125 gram yulaf
50 gram ıspanak kökü
125 gram dondurulmuş bezelye
1 ay kaşığı soya sosu
50 gram rendelenmiş kaşar peyniri
4-6 orba kaşığı ekmek içi
Yeteri kadar tuz, karabiber

Fasulyeleri bir gün öncesinden ıslatın, ertesı gün süzdürüp bol suda haşlayın. Soğanı ve sarmısağı doğrayın. Bir tavanın içine önce zeytinyağı koyup soğan, sarımsak, taze kekik ve pulbiberi ilave ederek 8-10 dakika çevirin. Başka bir kapta doğranmış domatesleri 1 su bardağı su ile kaynamaya bırakın. Domatesler suyu çekince haşlanmış fasulyeleri ve yulaflı ilave edip 5 dakika daha kaynatın. Ispanakları ve bezelyeleri ekleyip ıspanakların rengi değişinceye kadar pişirin. Soya sosu, tuz ve karabiberi ekleyin. Soğanlı karışımı fasulyeli karışıma ekleyip karıştırın ve ısıya dayanıklı bir fırın kabına alın. Bir kasede ekmek ilerini ve kaşar peynirini karıştırıp fasulyelerin üzerine dökün ve 10-15 dakika sıcak fırında üstleri kızarıncaya kadar pişirin. Sıcak servis yapın.