



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYŞE KADININ SANDIĞI

<http://www.hurriyet.com.tr>

500 gram yeşil fasulye
1 adet kuru soğan
2 adet domates
4 diş sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
İç dolgusu için:
1 su bardağı bulgur
1 yemek kaşığı tereyağı
1,5 bardak sıcak su

Fasulyeleri ayıklayın ve hiç kırmadan bütün malzemeleri ilave ederek çok kısık ateşte kendi halinde pişmeye bırakın. Fasulyenin cinsine bağlı olarak yeterince sulanmadığını hissederseniz 1 çay bardağı sıcak su ilave edin. Diğer yanda bulguru tereyağında hafif soteleyip sıcak su ilavesi ile pişirin. Pişmeye yakın altını kapatın. Fasulyeleri bir kalıp veya komposto kasesinin kenarlarına dizin. İçine bulgur pilavını koyup, üzerine fasulyeleri kapatın.

Kaseleri fırın tepsisine ters çevirin. Fasulyenin suyundan 1 kaşık alarak üzerini ıslatın. 15 dakika kadar fırında 160 derecede pişirdikten sonra üzerine domates dilimi koyarak servis edin.

