



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞUDA FASULYELİ KOYUN BUDU (DÜDÜKLÜ)

1000 gram koyun eti
100 gram sadeyağ, ya da margarin (5 çorba kaşığı)
400 gram domates (2 büyük), ya da 50 gram tuzsuz domates salçası (1/2 kahve fincanı)
300 gram soğan (2 büyük)
600 gram çalı fasulyesi
3/4 bardak su
Tuz

Düdüklü tencereye yıkanmış 1000 gram ağırlığındaki yarım koyun budu, 5 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin, soyulmuş küçük doğranmış 2 büyük domates, ya da 1 kahve fincanı suda eritilmiş yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası, soyulmuş ve sekize bölünmüş 3 büyük soğan, etrafının kılçıkları bıçakla sıyrılarak alınmış ve yarım parmak en ve boyunda ortalarından ikiye kesilmiş 600 gram çalı fasulyesi, 2 tatlı kaşığı tuz ile üç çeyrek bardak da su koymalı, düdüklü tencerenin kapağını sıkıca kapatarak ateşe oturtmalı üstündeki düdüklü yukarıya doğru oynayıp da bol buhar ve ısıklık gibi sesler çıkarmaya başladıktan sonra hesap edilmek üzere etleri, yarıya kadar azaltılmış ateşte 55 dakika pişirmeli ve ateşten alarak buharını boşaltmalı, sonra da kapağını açarak, et ve sebzeferayrı ayrı olmak üzere tabağın birer tarafına almalı ve salçasını da üstüne döktükten sonra servis yapmalıdır.

Not: But sofrada dilimlere kesilerek servis edilmelidir.