



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TAZE FASULYE DONDURMA

Taze Fasulyeyi Şoklayarak Dondurmak:

Taze fasulyeyi saklamak için öncesinde yemeğini yaparken nasıl kılçıklarını alıp doğruyorsanız, aynı şekilde hazırlayın. Tencerede kaynamakta olan suya doğradığınız fasulyeleri atın, 4-5 dakika kadar haşladıktan sonra çıkartıp hiç beklemeden hemen buzlu suyun içine koyun. 2-3 dakikada soğuyacaklardır. İyice kurulayıp havası alınmış poşetlere doldurup buzluğa atabilirsiniz.

Taze Fasulyeyi Kavurarak Dondurmak:

Bir diğer yöntem ise yine yemeklik olarak hazırladığınız taze fasulyeleri domates ve dilerseniz sarımsak ile tencerede kavurmaktır. Saklama kaplarına ya da buzdolabı poşetine koyup buzluğa atabilirsiniz. Yemek yaparken işinizi kolaylaştıracaktır.

