



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## DİYET TAZE FASULYE

100 gr. kuşbaşı dana eti  
250 gr. taze fasulye  
1 adet soğan  
1 adet domates  
1 sivri biber  
2 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı salça  
Tuz  
Karabiber

İnce doğranmış soğan yağda kavrulur, dana etleri de içine atılıp sote edilir. Salça ve karabiber sarımsak tuz ilavesi ile etler öldürülür. Sivri biber ve fasulyeler de katıldıktan sonra üzerini kapatacak kadar su ile 30 dakika pişirilir.

---