



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR YATAĞINDA BAHARATLI FASULYE

- 4 adet taze enginar
- 1 adet soğan
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet havuç
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı un
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 250 gram yeşil börülce fasulyesi
- 1 adet domates
- ½ demet taze reyhan
- ½ demet taze tarhun
- ½ demet maydanoz
- 3 yemek kaşığı kapari çiçeği
- 1 yemek kaşığı dijon hardalı

Sos malzemesi için reyhan, tarhun, maydanoz, limon suyu, kapari ve dijon hardalını karıştırın. Soyulmuş enginarı diğer malzemesiyle birlikte pişirin. Taze börülce fasulyesini haşlayın. Domatesleri tereyağında kızart kabuklarını çıkartın. Enginarı ızgarada ve ızgaralı tavada kızart, üzerine haşladığınız fasulyeleri koyun. Sosu enginar ve fasulyenin üzerine dökün. Domateslerle süsleyip servis ediniz.

