



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ETLİ KURU FASULYE (DÜDÜKLÜ)

400 gram fasulye (2 bardak)
250 gram kuşbaşı doğranmış et
120 gram sadeyağ, ya da margarin (6 çorba kaşığı)
300 gram soğan (büyük)
500 gram domates (3 büyük) ya da 100 gram tuzsuz domates salçası (1 kahve fincanı)
3 bardak su, ya da et suyu
2 sivri kırmızı biber
Tuz

Düdüklü tencereye; 6 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin, küçük kesilmiş 3 büyük baş soğan ile, kuşbaşı doğranmış 250 gram koyun döşü koyarak, etlerin hafif renkleri dönünceye kadar aşağı yukarı 10 dakika kavurmalı, sonra etlere; soyulmuş ve küçük kesilmiş üç büyükçe domates, ya da 1 bardak su içinde eritilmiş 1 kahve fincanı tuzsuz domates salçası, 1 bardak su veya et suyu, 2 sivri kırmızı biber, yarım çorba kaşığı da tuz ile bir gece önceden suda ıslatılmış ve süzölmüş 400 gram da kuru fasulye koyarak, düdüklü tencerenin kapağını kapatmalıdır.

Sonra tencereye yüksek ateş vererek, üstündeki düdük yukarıya doğru oynayıp da, bol buhar ve ıslık gibi sesler çıkarmaya başladıktan sonra hesap edilmek üzere, fasulyeleri yarıya kadar azaltılmış ateşte 50 dakika pişirmeli ve ateşten alarak buharını boşalttıktan sonra servis yapmalıdır.

Not: Düdüklü tencerede pişen fasulyeler gaz yapmamaktadır. Bundan ötürü fasulyeleri bir süre haşlayıp suyunu süzmeye gerek yoktur.

[ML® Etlı Kuru Fasulye için tıklayın](#)