



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU SEBZELER

(Fasulye, nohut, barbunya, mercimek)

MALZEMELER:

- 2 bardak kuru sebze (baklagiller)
- 500 gr. kuşbaşı et (koyun, süt danası)
- 2 soğan
- 2 kaşık yağ
- 2- 3 domates veya 1 kaşık salça
- Tuz

YAPILIŞI:

- 1- Baklagiller akşamdan ayıklanıp yıkanır. Bol su ile ıslatılır.
- 2- Ertesi gün yarı pişmiş haşlanır.
- 3- İnce doğranmış soğan ve et yağ ile kavrulur, soyulmuş ve doğranmış domates veya salça konup karıştırılır.
- 4- Su konup pişirilir (2 bardak).
- 5- Süzölmüş kuru sebze ile üzerini geçmeyecek kadar su ilave edilip pişirilir.
- 6- Ateşten alınmadan 5- 10 dakika evvel tuz atılır.

PASTIRMALI KURU FASULYE PİŞİRMEK İÇİN:

Yukardaki malzemelere et koymadan, soğanlı domatesli kuru fasulye pişirilir. Ateşten alınmadan önce fasulyelerin üzerine 100 gr (10 dilim) pastırma dilimleri dizilir. 10 dakika kadar hafif ateşte bıraktıktan sonra yemek bir kere karıştırılıp sofraya alınır.

Esenlikler...