



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ SİYAH FASULYE

1 yemek kaşığı tereyağı  
300 gr kuşbaşı et  
1 soğan  
1 bağ ıspanak kökü  
2 diş sarımsak  
1 su bardağı siyah fasulye (haşlanmış)  
2 su bardağı su  
Tuz  
Karabiber  
2 domates

Tencereye tereyağını koyarak, sarımsak, soğan ve doğranmış eti on dakika soteliyoruz. İçine doğranmış domateslerimizi atıp iki bardak su ile 5 dakika daha ocakta kaynattıktan sonra içine ıspanak köklerini ve haşlanmış fasulyemizi atıp tuz, karabiber ilave edip ağzını kapatıp 20 dakika kısık ateşte pişiriyoruz.