



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ TAZE FASULYE

Malzemesi

1 kg taze fasulye (ayşe kadın)
500 gr kemikli kuzu ya da koyun döş eti (kıyma ile pişecekse 250-300 gr. kıyma)
2 çorba kaşığı yağ
1 orta boy soğan
2 olgun domates
Tuz

Fasulyeleri akar su altında birbirine sürtüp oarak iyice yıkayın. Süzdükten sonra sap kısmına gelen başlardan kesin ve diğer başına kadar çekip alın. ikinci başı da incecik kesin, kılçığı yakalayıp çekin. Böyle tek tek ayıklayıp bir kenara koyun.

Domatesleri yıkayıp kabuklarını soyarak kuşbaşı, soğanı da ince ince doğrayın. Öte yandan, eti yıkayıp orta büyüklükte bir tencerede kendi suyuyla orta ısıda kaynatın. Sı yunu çekerken yağla birlikte soğanı da katıp 1-2 dakika hafifçe çevirin. 3 bardak kaynar su ilave edin. (Kuzu eti kullanıyorsanız 2,5 bardak su koymalısınız). Fasulyeleri eklemeyen önce, eti yarı pişmiş hale getirip tuz atın. Fasulyeleri bir kez daha sudan geçirip tencereye bütün bütün koyun. Kuşbaşı doğranmış domatesleri ekleyin.

(Eğer basınçlı tencere kullanıyorsanız bu aşamada kapağını kapamadan 5 dakika pişirmek gerekir. Ayrıca basınçlı tencerede 1-1,5 bardak su kullanmak yeterlidir.)

Orta ısıdaki ateşte fasulyeleri arada bir kontrol ederek yumuşayınca kadar pişirin. Su eklemek gerekiyorsa, sebzenin üstüne çıkmayacak kadar olmasına dikkat edin. Piştikten sonra 10 dakika kadar dinlendirip servis yapın.