



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EZME FASULYE (MANAV TÜRKLERİ DÜZCE)

Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

½ kg barbunya
2 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
½ çay bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı domates salçası
1 kâse iç ceviz
2-3 diş sarımsak
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Yeteri miktar su

Barbunyalar yıkanır ve akşamdan ılık suda bekletilir.

Bekletilen barbunyalar haşlanır ve süzülür.

İnce doğranmış soğan, sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavrulur, ardından salça, tuz ilave edilir ve

barbunyalar eklenerek kavurmaya devam edilir.

Kavurma işleminden sonra bir süre ılımaya bırakılır. İliyan fasulyelerin içine iç ceviz ve dövülmüş sarımsak konularak iyice ezilir.

Üzerine bir tavada hazırlanan tereyağı ve kırmızı toz biber kızdırılarak gezdirilir.

