



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYE ÇORBASI (ÇATALZEYTİN KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

- 1 Kâse (Tercihen Selanik) Kuru fasulye
- 1 Kâse Mısır bulguru (iri çekilmiş)
- 1 Çorba Kaşığı Tuz
- 8-10 Kâse Su (soğuk)
- 2 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 1 Çorba Kaşığı Salça

Tüm kuru malzemeler ayrı bir kapta yıkanarak süzildükten sonra içine 8-10 kâse soğuk su konmuş olan derin bir tencereye aktarılır.

Karışıma tuz eklenir.

Kaynamaya başladıktan sonra ateş kısılır.

Karışım kuru fasulye ve mısır yumuşayana dek 2 ila 2,5 saat kısık ateşte pişirilir.

Şayet suyu çok çekmiş ise göz kararı su eklenir.

Ayrı bir tavada tereyağı pembeleşene dek kızdırılır. Üzerine salça ilave edilerek kavrulur.

Elde edilen sos tenceredeki karışımın üzerine dökülerek sıcak servis edilir.

Not: Fasulye Çorbası, Çatalzeytin yöresine özgü bir yemek olup çok sevilmektedir. Fasulye ve mısırın protein açısından çok zengin olması nedeniyle yapılması dört gözle beklenen bu çorbanın suyu yeni doğan çocuklara dahi verilir. Dişler çıkınca ise yemek olarak yedirilir. Besleyici özelliği yüksek olan Fasulye Çorbası geleneksel olarak ev yapımı fasulye turşusu ve/ya karışık turşu ile birlikte tüketilir. Gaz sorunu olanların dikkatli tüketmeleri, tercihen limon sıkarak yemeleri önerilir.

