



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYE DİBLESİ

1 su bardağı pirinç
½ kg fasulye
1 orta boy soğan
2 yumuşak domates
4-5 biber
2 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı su veya et/tavuk suyu

Pirinçleri ılık suda 15 dk bekletiniz

Soğan, biber ve fasulyeleri macedoine doğrayarak sırasıyla kavurunuz. Domatesleri concasse usulü hazırlayarak ekleyiniz.

Fasulyeler iyice pişince fasulyelerin ortasını açın, ıslatılmış ve yıkanmış pirinçleri yerleştiriniz.

Kavurma işlemi yaparken yağınızı yakmamalısınız.

Pirinçlerin üstünü fasulye ile kapatarak su ekleyiniz ve kısık ateşte pişiriniz ve demlendiriniz.

Pirinçlerin üzerini tamamen fasulyeyle kapamalısınız böylelikle fasulyelerin suyu pirinçlere geçer ve lezzeti artar. Pilavınızı servise hazır hale getiriniz.

Not: Fasulyelerin vitamini korumak için önce yıkamalı sonra ayıklayıp doğramalısınız. Fasulye diblesi Karadeniz mutfağına has bir yemektir. Aslında dible bir pişirme tarzıdır. Kimi kaynaklara göre pilav olarak da kabul edilmektedir. Yapılışı bakımından bir çeşit sebze pilavıdır.