



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FASULYE SUEY

3 Yemek kaşığı koyu soya sosu
3 Yemek kaşığı Fıstık yağı
3 yemek kaşığı margarin
150 Gram Taze Fasulye
2 adet Taze soğan
150 ml Tavuk suyu
3 adet Havuç
3 diş Sarımsak
1 tutam Maydanoz
1 Çimdik Tuz ve karabiber
400 Gram hindi eti
200 Gram Fasulye filizi
1 Çay kaşığı Mısır nişastası
1 küçük adet Kereviz
2 Yemek kaşığı Su
1 Çay kaşığı Şeker

Tuzlu kaynar suda temizlenmiş uzun doğranmış taze fasulyeleri haşlayıp süzelim. Bir pişirme kabına margarini koyup rendelenmiş soğanı kavurmaya başlayalım Kereviz ve havucu yaklaşık 1 cm uzunluğunda keselim ve sarımsakları küçük zar şeklinde doğrayıp soya sosunu haşlanmış hindi etlerini fasulyelerin üzerine ilave edelim ve altını gayet kısık kapağını kapatalım
Başka bir tava içerisine 1 yemek kaşığı sana yağında fasulye filizi, kerevizi sote edelim Şeker, tuz ilave edelim biber koyup karıştırıp tencerede pişen fasulyemizin üzerine aktarıp tavuk suyunuda koyup biraz daha kaynamaya bırakalım arada karıştırıp pişmesini kontrol ettikten sonra altını kapatalım ve fasulyeler soğuduktan sonra yeşil soğanları parçalar halinde çapraz kesip ve kıyılmış maydanozları fıstık yağını ekleyip karıştırıp servis yapalım.