



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FASULYE TÜRLÜSÜ

### MALZEMELER

150 gr haşlanmış kuru fasulye  
150 gr dondurulmuş barbunya  
400 gr bal kabağı  
3 adet orta boy soyulmuş ve küp küp doğranmış domates  
100 gr pirinç  
300 gr lahanaya  
1,5 lt sebze suyu  
1-2 tatlı kaşığı acı biber sosu  
1 diş sarımsak  
140 gr dondurulmuş mısır  
400 gr tavuk eti (göğüs)  
1/2 demek maydanoz (ince kıyılmış)  
6 yemek kaşığı sıvı yağ  
2 tatlı kaşığı tatlı kırmızı biber  
karabiber  
tuz

### HAZIRLANIŞI

Barbunyayı çözülmeden 30 dakika tuzlu suda haşlayın. Kuru fasulyeyi süzün ve kabağı ayıklayın. 1 cm büyüklüğünde küp küp kesin. Pirinci haşlayın ve lahanayı dörde bölün, ayıklayın ince şeritler halinde doğrayın. Domatesleri süzün. Suyunu sebze suyu, acı sos ve ezilmiş sarımsak ile kaynatın. Kabağı da ekleyin ve yaklaşık 20 dakika pişirin. Pişerken 5.dakikada barbunyayı, lahanayı, kuru fasulyeyi ve 10.dakikasında da mısırı ekleyin. Pişmenin sonun gelirken domates, maydanoz ve pirinci ekleyin. Tavuk etlerini 2 cm.lik küpler şeklinde doğrayın ve kızgın sıvı yağda 10 dakika kadar kızartın. Kekik, tuz, kırmızı biber, karabiber ile tatlandırın ve türlüye katın.