



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FASULYELİ BUĞDAY PİLAVI

2 su bardağı aşurelik yarma
1 su bardağı kuru fasulye
Yarım kg kuzu kuşbaşı
2 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı et suyu

Etin üzerine biraz su eklenir ve düdüklüde haşlanır. Yarma ve fasulye akşamdan ıslatılır, ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır. Tencereye tereyağı konur. Suyu süzölmüş fasulye, yarma, et, karabiber ve tuz konur, 3-4 dakika orta ateşte çevrilir. Sonra et suyu katılır. Tencerenin kapağı kapatılır. 10 dakika kadar kısık ateşte pişirilir.
