



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FASULYELİ ET

500 gr kemikli et
2 kaşık yağ
300 gr taze fasulye
1 su bardağı aşurelik buğday
1 su bardağı tane sumak
2 rende domates

Etle aşurelik buğdayı üzerini iki parmak geçecek kadar su ile 30 dk pişirin fasulyeleri kırıp yıkayarak ekleyin. Fasulye ve etlerin pişmesine yakın, tane sumacı iki bardak su ile bir taşım kaynatıp, suyunu süzgeçle yemeğe ekleyin. Domates rendesi, yağ ve tuzu ilave ederek kıvamını buluncaya kadar kaynatıp sıcak servis yapın.