



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYELİ SAKALA SARKAN (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg Fasulye
250 gr Kıyma
2 Adet Domates
3 Adet Sivri Biber
1 Adet Kuru Soğan
1 Çorba Kaşığı Salça
1 Çay Bardağı Sıvı Yağ
Su
Tuz

Fasulyeler ayıklanıp iyice yıkanır. Ortalarından uzunlamasına kesilerek doğranır. Tencere içerisinde yağda kavrulmakta olan kıymanın üzerine ince doğranmış soğan eklenerek biraz daha kavrulur ve içerisine salça ilave edilerek birkaç dakika daha kavrulur. Fasulye, doğranmış biberler ve domatesler ilave edilerek, üzerine tuzu eklenir. Yaklaşık beş dakika kadar kendi suyuyla kavrulduktan sonra, su dökülerek kaynatılır. Pişen sakala sarkan dinlendirildikten sonra servis yapılır.

Not: Sakala sarkanın, fasulye yemeğinden farkı sadece doğranışdır. İsteğe göre kıyma konulmadan zeytinyağlı olarak da yapılabilir.

