



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA TAZE FASULYE

Malzeme

- 3 yemek kaşığı Sana Kase tereyağlı margarin
- 500 g taze fasulye
- 2 adet kuru soğan
- 3 adet domates
- 300 g kıyma
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı şeker
- ½ demet dereotu
- ½ demet maydanoz
- 2 su bardağı et suyu
- tuz ve karabiber

Hazırlanışı

1. Taze fasulyeleri ayıklayıp boyuna ortadan ikiye kesip haşlayın.(zeytinyağlı fasulye yapar gibi.)
2. Kuru soğanı piyazlık doğrayın.
3. Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın.
4. Sarımsakları, dereotunu ve maydanozu ayıklayıp ayrı ayrı kıyın.
5. Yayvan bir tencerede Sana Crème Bonjour tereyağlı margarin kızdırıp içine kıymayı ilave ettikten sonra kıyma kavrulup suyunu çekinceye kadar kavurun.
6. Kıyma kavrulduktan sonra içine piyazlık doğradığınız kuru soğanı ve kıyılmış sarımsakları ilave edip soğanlar pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edin.
7. Soğanlar pembeleştikten sonra içine küp küp doğradığınız domatesleri, şekerini, et suyunu ve tuz ve karabiberi ilave edip bir taşım pişirin.
8. Haşladığınız fasulyeleri fırın tepsisine yan yana dizin. Fasulyelerin üzerine hazırladığınız kıymalı sosu döküp Önceden 185 derece de ısıtılmış fırında 20?25 dakika pişirin.
9. Pişen yemeğin üzerine fırından çıkardıktan sonra kıyılmış dereotunu ve maydanozu serpip sıcak olarak servis edin.