



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FRIJOL

1 adet soğan
3 diş sarmısak
1 adet kapyra biberi
1 çorba kaşığı sıvıyağ
500 gram haşlanmış Meksika fasulyesi
1 adet kereviz sapı
5 gram tavuk bulyon
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı kimyon
Yeteri kadar su

Kıyılmış soğan, sarmısak ve kapyra biberini sıvıyağda soteleyin. Meksika fasulyesi ekleyip karıştırın. Kıyılmış kereviz sapı, tavuk bulyon, karabiber ve kimyon ekleyip karıştırmaya devam edin. Üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin. Blenderden geçirip, 10-15 dakika kısık ateşte pişirin. Dilediğiniz şekilde süsleyip sıcak olarak servis yapın.

