



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GERÇEK KURU FASULYE ŞÖLENİ

2 su bardağı şeker kuru fasulyesi
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
250 gr kuzu kuşbaşı
1 çorba kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru fasulye akşamdan ıslatılır. Ertesi sabah suyu süzülür, yeni su konur ve orta ateşte kıvama gelene kadar haşlanır. Haşlanan fasulyeden 2 çorba kaşığı kadar bir tabağa alınır ve çatalla püre haline getirilir. Diğer yanda başka bir tencereye tereyağı ve kuşbaşı et atılır, hızlı ateşte suyunu bırakıp çekene kadar çevrilir. İnce kıyılmış soğan ve sarımsak ilave edilir. Şeffaflaşana kadar kavrulur. Salça eklenir. Bir kaç dakika sonra ezilmiş fasulye, fasulye ve tuz eklenir. Kapak kapatılır, orta ateşte 20 dakika pişirilir.