



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HELVELİ KURU FASÜLYE

2 su bardağı kuru fasülye
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
250 gr kuzu kuşbaşı
1 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı tereyağı

Kuru fasülye akşamdan ıslatılır. Ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır. Soğan ve sarımsak ince kıyılır. Tencereye atılır, tereyağı eklenir. Şeffaflaşana kadar kavrulur. Et katılır, suyunu bırakıp çekene dek kavrulur. Salça eklenir, tuz serpilir. Fasülyeler atılır, 2 su bardağı sıcak su dökülür, bir kaç dakika pişirdikten sonra 1 çorba kaşığı kadar fasülye taneleri tabağa alınır. Üzerine 3 çorba kaşığı kadar yemek suyundn alınır ve ezilir. Tekrar yemeğe eklenir. Kapağı kapatılır, 20 dakika kadar pişirilir.