



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSPİR FASULYESİ (ERZURUM)

Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı

- 1 kg. kuru fasulye (yöreye özgü, zengin minerallerle beslenen organik gübreli rakımı yüksek ve alüvyonu bol olan topraklarda yetişmektedir)
- 1 adet büyük boy kuru soğan
- 1 tane yemek kaşığı domates ve biber salçası
- 2 yemek kaşığı tereyağı (ağaçtan yapılmış yayıklarda üretilmektedir)
- 1 tatlı kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı tuz
- Yarım kg. kuşbaşı doğranmış bonfile eti
- 3 lt kaynamış su
- 1 su bardağı süt
- 4 adet kesme şeker

İlk olarak fasulyeler sıcak suyun içerisine konur ve içerisine lezzet katması amacıyla süt eklenir ve 12 saat kadar tencerede bekletilir. Daha sonra bekletilen fasulyelerin suyu süzülür. Ufak ufak doğranmış soğanlar tencerede hafif sıvıyağ ile pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra sırasıyla tereyağı ve salça eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Yemeğinin renginin güzel bir görünüm alabilmesi için salçanın yakılmadan kavrulması gerekmektedir. Salça kavrulduktan sonra ise ufak olarak doğranmış olan kuşbaşı etler kavrulması için katılır. Tüm kavurma işlemleri tamamlandıktan sonra su ve fasulyeler katılır ve tencerenin kapağı kapatılır. 1.45 dk kadar pişmeye bırakılır. Fasulyeler suyu çok fazla çekebildiğinden arada tencerenin kapağı açılarak su miktarı kontrol edilmeli ve gerekirse su ilave edilmelidir. Yanında süzme yoğurt ile servis edilmesi önerilir.

