



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ İSPİR FASULYESİ

2 bardak İspir fasulye
200 gr dana kuşbaşı
2 bardak süt
2 diş sarımsak
1 iri soğan
Yarım şu bardağı domates püresi
2 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı zeytinyağı
200 gram tereyağı
Çeyrek limon
2 yemek kaşığı şeker
Bir tutam tuz

İspir fasulyenizi az 12 saat önceden 1 bardak süt 4 bardak su karışımında ıslatmalısınız. Sonrasında bu suyu döküp fasulyeleri tencereye alarak tekrar aynı oranda süt su karışımı hazırlayıp içine 1 kaşık şeker koyarak yumuşayana kadar pişirin. İspir fasulyesi piştikten sonra sosu için öncelikle etinizi bulanık suyu akıp gitsin diye ayrı bir tencerede bir taşım kaynatıp suyunu dökerek kuru fasulyenizi pişireceğiniz tercihen çömlek kaba boşaltın. Zeytinyağını da aynı kaba alıp çok minik doğradığınız soğanlarla kavurup tereyağını ekleyin. Tereyağın kokusu çıktıktan sonra, salça püre ve kalan şekeri de katarak iyice kavurun. Bu sosu su katıp 15-20 dakika kaynatın. Diğer yandan çeyrek limonu da içine sıkıp, limon kabuğunu da içine atın. Son olarak süzüp yıkadığınız fasulyeleri sosu katıp, yarım saat ocakta, yarım saat de fırında pişirin.

