



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABUKLU YEMEĞİ (MUĞLA)

Muğla Valiliği

500 gr. kurutulmuğ taze fasulye  
2 adet kuru soğan  
1 ay bardağı kadar zeytinyağı  
1 yemek kağığı mısır unu  
2 yemek kağığı salça  
2 yemek kağığı tozkırmızı biber  
5-6 diğ sarımsak  
2-3 kağık nar ekĐisi

Fasulyeler, bir tencerede kaynatılan suya atılarak hağlanış. Soğanlar doğranış, bağka bir tencerede ısıtılan zeytinyağında kavrulur.

Úzerine, un, un kavrulduktan sonra salça, toz kırmızı biber ve bir-iki su bardağı kadar fasulyenin hağlandığı sudan eklenir.

Sos malzemesi suyu ile birlikte kaynayana kadar piğirilir. Kaynadıktan sonra fasulyeler ilave edilir.

Fasulye, ústünde biriken yağı çekene kadar piğirme iğlemine devam edilir. PiĐince de úzerine, ezilmiğ sarımsak ve nar ekĐisi karığımı dökúlr.

Kabuklu yemeği, sıcak servis edilir. Yanında yufka, bazlama gibi ev ekmekleri, pilav ve turĐu iyi gider.

Not: amağırlı da denilen kabuklu yemeği, tazesini kabuklu, kartları tanesi çıkarılarak kurutulmuş taze fasulye ile kiğin evlerde yapılan bir sebze yemeğidir. Fasulyenin özelliği, yaylada yetiğmesi ve kılçıksız olmasıdır.

