



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KAVRUNTU

1 kg taze fasulye
5-6 adet kuru soğan (orta boy)
7-8 diş iri sarımsak
1 çay bardağı ayçiçek yağı

Tarifin orjinal yapısında fasulye turşusu kullanılıyor. Elinde olanlar için belirtiyim bir gün önceden suda bekletilerek tuzu çıkartılır. Biz şimdi listemize göre anlatalım. Fasulyelerimizi çok iyi haşlıyoruz, sızdırıyoruz. Tenceremize soğanlarımızı piyaz şeklinde, sarımsağımızı küçük küçük doğruyoruz. Sıvı yağ ile kavuruyoruz. Fasulyelerimizi iki avucumuzda çok iyi sıkıyoruz ve tencereye ekliyoruz. Tuz ve kırmızı pul biber ekleyip kavuruyoruz. (5 dk yeterli). Servis yapabilirsiniz. Bu arada belirtiyim yanına sığış doğranmış salatalık çok yakışıyor. Akşam yemeğinde yeneceği gibi ikindi çayında salata yada zeytinyağlı olarak da yenebilir.