



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI TAZE ÇALI FASULYE

1 kilo taze çalı fasulye
250 gram yağsız kıyma
2 adet iri domates
2,5 su lparadağı et suyu (yoksa su)
2 çorba kaşığı tepeleme yağ
1 tatlı kaşığı tuz
2 adet ince kıyılmış soğan

- 1) Fasulyelerin uçlarını kesip, kılçıklarını bıçakla keserek çıkarınız. Sonra fasulyeleri boyuna 2'ye dilimleyiniz. Domateslerin kabuklarını soyup ince doğrayınız.
- 2) Küçük bir tencereye yağın yarısını koyup fasulyeleri ilâve ediniz.
- 3) Domatesleri serpip kapağını kapatınız ve ağır ateşte bırakacaklar suyu çekip sararıncaya kadar 15-20 dakika pişiriniz.
- 4) Başka bir tencereye kalan yağı ve soğanı koyup 3 dakika kavurunuz
- 5) Kıymayı ilâve ederek 3 dakika daha kavurup suyunu ve tuzunu ilâve ediniz. Bir kere kaynatıp fasulyenin üzerine dökünüz.
- 6) Ağır ateşte 1,5 saat pişirip servis yapınız.

