



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖRİLİ SEBZELER

1 büyük balkabağı (Kabukları soyulmuş şekliyle 600 gr), orta büyüklükte dilimler halinde kesilmiş olarak
1 kavanoz haşlanmış nohut
200 gr yeşil fasulye
1 ince kıyılmış soğan
2 cm taze zencefil
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı zerdeçal
300 gr körpe ıspanak
1 küçük kırmızı biber
1 diş sarımsak

Soğanı, sarımsağı ve balkabağını doğrayıp bir kenarda tutun.

Yeşil fasulyeleri temizleyin ve hafifçe haşlayın. Tazeliklerini kaybetmemeleri ve fazla yumuşamamaları gerekiyor.

Büyük bir kızartma tenceresi ya da wok alıp bir parça zeytinyağı koyun. Önce soğan ve sarımsağı bir dakika kadar kızartın

Üzerine kimyon ve zerdeçalı ekleyin ve hemen arkasından balkabağı ve kırmızı biberi ilave edin.

15-20 dakika kadar pişirin, karışım suyunu çektiğinde üzerine toplamda bir bardaktan fazla olmamak üzere su ekleyin. Böylece katı ve lezzetli bir sos elde etmiş olacaksınız.

Balkabağı tam olarak eridiğinde karışımınız hazır olmuş demektir. Karışımı biber ve tuzla tatlandırın, içine körpe ıspanak yapraklarını ve haşlanmış taze fasulyeleri ekleyin.

Basmati pirinçle yaptığınız pilav ya da raita ile sunabilirsiniz.

