



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU FASÜLYE

Malzemeler

500 gr. kuru fasulye,
2 adet çarliston biber,
1 adet soğan,
1/2 yemek kaşığı biber salçası,
1 yemek kaşığı domates salçası,
2 adet domates,
500 ml. su,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
Tuz ve karabiber.

Hazırlanışı:

Kuru fasulyeleri 1 gece önceden suda bekletin.

Soğanı soyup küçük küpler halinde kesin. Biberleri ince şeritler halinde doğrayın, süsleme için bir kısmını ayırın. Domatesleri kaynar suda blanşe edip kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın. NutriCook tenceresinde zeytinyağını ısıtın; önce soğanları 1-2 dakika çevirin, ardından biberleri ekleyin. Domates ve biber salçasını ilave edip biraz daha kavurmaya devam edin. Önce domatesleri; ardından kuru fasulye ve suyu ekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 14 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Kuru fasulyeyi servis tabaklarına alın.

Ayırdığınız şerit biberleri zeytinyağında biraz soteleyip kuru fasulyenin üzerine ilave edin.