



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU FASULYELİ KOYUN ETİ YAHNİSİ

1 kg koyun eti
2,5 çorba kaşığı sadeyağ
2,5 çorba kaşığı margarin
çok küçük soğan
2 domates (büyük) veya 1/2 kahve fincanı domates salçası
4 bardak su
1 tane kırmızı biber
1/2 kg kuru fasulye
tuz

Bir tencereye ölçülere göre, sadeyağ, margarin küçük baş halinde soğanlarla kol ya da kürek tarafından kemikli yarım avuç parçalar şeklinde koyun etleri konularak, arada bir karıştırmak suretiyle 25 - 30 dakika pişirilmelidir. Sonra tencereye kabukları soyulmuş, çekirdekleri alınmış, ve küçük küçük doğranmış domates (yoksa 1/2 kahve fincan tuzsuz salça), sıcak su, kırmızı biber, tuz ilâve edilerek hafif ateşte bir saat pişirilir. Bu süre geçtikten sonra etlere; suda 8 - 10 saat ıslatılmış ve bu su döküldükten sonra, ayrı temiz bir suda yarım saat haşlanmış kuru fasulyeler delikli kepçe ile alınarak et tenceresine aktarılır ve tencerenin kapağı kapatılarak 50 - 60 dakika pişirilir.