



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MALAHTO

Nedim Atilla

MALZEMELER:

- 1 kg taze yeşil fasulye (kılçıksız, az taneli)
- 2 çay kaşığı acı kırmızı pul biber
- 2 kahve fincanı fındık yağı veya zeytinyağı
- 1 kahve fincanı maydanoz (kıyılmış)
- 1 adet pırasa
- 1 kahve fincanı taze kişniş (kıyılmış)
- Tuz
- 2 su bardağı fındık (kavrulmamış, kalın kıyılmış)
- 3-4 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı nar ekşisi

HAZIRLANIŞI:

Taze fasulyeleri ayıklayıp yıkayın ve her birini üçe bölün. Harlı ateşte kaynayan, içerisine acı biber katılmış tuzlu bol suda, yumuşayınca kadar haşlayın. Suyunu süzün servis tabağına çıkartın. Üzerine fındık yağın dökün. Ayrı bir kap içerisinde, çok ince kıyılmış maydanoz, pırasa ve kişniş yapraklarını iyice ezerek harmanlayın. Bu karışıma acı biber ve tuz ekleyin. Başka bir kaptaki ince kıyılmış fındıkları ve ezilmiş sarımsak dişlerini, nar ekşisi ve bir bardak su ile sulandırın. İçerisine, daha önce harmanladığınız kıyılmış yeşillikleri katıp karıştırın. Hazırladığınız bu karışımı, haşlanmış fasulyelerin üzerine dökün.

Not: Malahto genelde sıcak yenilen bir yemek olmakla birlikte, arzu edilirse soğuk olarak da tüketilebilir. Malahtonun servisi, yanında mısır ekmeği ve toz kırmızıbiber ile yapılırsa, geleneksel şekline daha uygun olur. Mısır ekmeğini kendiniz yapmak isterseniz, ekmeğinizi çok ince elenmiş mısır ununu su ve tuz ile yoğurarak elde edeceğiniz yumuşak bir hamuru, içerisinde erimiş tereyağı bulunan bir tavada, yarım cm. inceliğinde döşeyip altüst ederek kızartmak yöntemiyle hazırlamanız tavsiye edilir. Nar ekşisi yerine limon suyu kullanabilirsiniz.