



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEKSİKA FASULYELİ PİLİÇ BEYTİ

350 gr Banvit Piliç Beyti
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı acı kırmızı toz biber
1 çorba kaşığı kimyon tohumu
2 adet limonun suyu
1 adet avokado (küçük küp doğranmış)
400 gr kırmızı meksika fasulyesi (konserve, süzölmüş)
10 adet kiraz domates (her biri 4'e kesilmiş)
1/2 adet kırmızı soğan (küçük küp doğranmış)
1 adet küçük boy arnavut biberi (ince kıyılmış)
5 sap taze kişniş veya maydanoz (yapraklanmış, iri doğranmış)
4-6 adet unlu tortilla veya lavaş ekmeđi
Tuz
Tane karabiber

Zeytinyağı, toz kırmızı biber, kimyon tohumunun 2/3'ü, limon suyunun yarısı, tuz ve karabiberi iyice çırpıp, etlerin üzerine gezdirin. Etleri parmak uçlarınızla hafifçe ovarak marinatı her taraflarına bulayın. Üzerlerini streç film ile örterek en az 15 dak. dinlendirin.

Avokado, meksika fasulyesi, domates, kırmızı soğan, arnavut biberi, kalan kimyon tohumu ve maydanozun 2/3'ünü iyice karıştırın. Üzerlerine kalan limon suyunu gezdirip, hafifçe tekrar karıştırın.

Kalın dipli, yayvan ve yağsız bir tavayı ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte, her iki yüzleri altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 2'şer dak. pişirin.

Ateşi kısıp, tavaya aralık kalacak şekilde kapak kapatın ve etler arzu ettiğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin. Tortilla veya lavaş ekmeğlerini ısıtıp, tabaklara yerleştirin. Üzerlerine etleri ve meksika fasulyeli salatayı paylaşın. Kalan maydanozu serpererek servis yapın.

