



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PUÇUKO (ARTVİN)

200 gram kuşbaşı et
400 gram kurutulmuş yeşil fasulye
1 adet orta boy soğan
4 yemek kaşığı sıvı yağ
1 su bardağı buğday
2 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı pul biber
1.5 su bardağı su

Eti 2 dakika yüksek ateşte soteleyin. İçine ince kıyılmış soğanları ekleyin. Bu malzemeye pul biber ve salçayı ekleyip kavurun. Önceden haşlanmış fasulyeyi ilave edin. Ardından buğday, tuz ve su koyun. 45 dakika kısık ateşte pişirin.

