



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ETLİ KURU FASULYE

500 gr. kuşbaşı kaşığı un
2 yemek kaşığı zeytinyağı
300 gr. soğan
300 gr. pırasa
1+1/2 litre et suyu
400 gr. taze fasulye (konserve)
900 gr. kuru fasulye
Tuz
Karabiber
2 diş sarmısak
1 bardak yoğurt

Kuşbaşı halinde olan eti una bulayın ve bir tencere içinde kızdırmış olduğunuz yağda iyice kızartın. Soğan ve pırasayı temizledikten sonra bunların her ikisini de halka halka kesin. Daha sonra bunları da yağın içinde hafif kavurun ve et suyunu ilave edip baharatladıktan sonra böylece tencerenin ağzını kapatarak 25 dakika kadar pişirin. Taze fasulyeleri de arasına katıp 10 dakika kadar birlikte haşlayın. Bir gece önceden haşlanmış olduğunuz kuru fasulyenin suyunu süzün çorbanın arasına katıp 5 dakika kadar daha pişirin. Kabuğu soyulmuş sarmısakları dövdükten sonra bunları yoğurtla karıştırıp tuzla tatlandırın ve yemeği servis yaparken her bir tabağın ortasına bir yemek kaşığı yoğurttan koyun.