



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KANEPE

- 1 ay bardağı avdar tohumu
- 1 kutu krdan
- 500 gr fasulye
- 3 adet domates
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı tuz
- 2 adet patates
- 3 su bardağı kaynar su
- 1 adet avdarlı ekmek

Bir tencerede 2 yemek kaşığı tereyağı ile 3 adet rendelenmiş domatesi, patatesi, verev şekilde kesilmiş fasulyeyi kavurun. Daha sonra sebzelerin içerisine tuzunu ve suyunu ilave edip tekrar karıştırdıktan sonra tencerenin ağzını kapatın ve bu şekilde 30 dakika fasulyeyi pişirin. Piřmiř ve ılımiş olan fasulye yemeğini minik minik kesdiğiniz avdarlı ekmeklerin üzerine krdan yardımıyla tutturun. Tabağın kenarını avdar tohumu ile süsleyin.

