



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SOYA ETLI KURU FASÜLYE

MALZEMELER

100 gr Soya eti (ılık su içinde en az 20 dakika bekletilmiş)
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
500 gr. kuru fasülye (haşlanmış)
1 yemek kaşığı domates salçası
3 adet domates
5-6 adet sivri biber
1/2 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1,5 yemek kaşığı soya baharı
1 çay bardağı soya yağı

HAZIRLANIŞI

Soğanları ince kıyın, soya yağında hafif pembeleşinceye kadar kavurun, üzerine ince kıyılmış sarımsak, dilimlenmiş sivri biber ve soya etini ekleyerek kavurmaya devam edin. Karışım karamel rengini aldıktan sonra üzerine salçayı ekleyin, 2 yemek kaşığı suyla salçayı çözdükten sonra 2-3 dakika kavurun, fasülyeyi ilave edin. Tencereye fasulyenin yarısına gelecek kadar su koyun. Fasülyeler iyice yumuşayıp helmelenene kadar pişirin. Soya baharı, karabiber ve tuzla tatlandırın. Servis sırasında, tabak dekoru için kırmızı biber ve biberiye kullanabilirsiniz.