



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU TAZE FASULYE TAVASI

500 g faze fasulye (ayıklanmış)

1/2 limon

1 çorba kaşığı ayçiçek yağı

1 tatlı kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı soya sosu ve 6 cl. suyla karıştırılmış)

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Bir tencereye 2 litre (8 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu kaynatın. Kaynayınca yarım limonun suyu sıkıp, sıktığınız kabuğu da suya atarak, taze fasulyeleri ekleyin ve yeniden kaynamaya başladıktan sonra, yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitir-memelidirler) kadar (yaklaşık 4 dakika) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, fasulyeleri bir süzgeçte süzerek (sıkılmış yarım limonu atın), soğuk su altında çalkalayın ve yeniden süzdürdükten sonra, kâğıt mutfak havlusu arasında kurulayın.

Bir tavaya yağı koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca fasulyeleri koyup, sürekli karıştırarak ve tavayı sallayarak, iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 3 dakika) sote edin. Ateşi iyice kısıp, fasulyeleri 1 dakika daha pişirdikten sonra, soya soslu - mısır nişas-talı karışımı üstlerine boşaltıp, karabiberi serpererek, karıştırın ve karışımı 1 dakika daha pişirin. Tavayı ateşten alıp soya soslu taze fasulye tavasını bir servis tabağına aktararak, servis yapın.