



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI TAZE FASULYE KAVURMASI

- ½ kilo taze fasulye
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz

Fasulyeleri temizledikten sonra su dolu tencerede 15 dakika kadar haşlayın.

Hemen buzlu suya alıp renklerini kaybetmemelerini sağlayın.

Tavada yağı kızdırın içine zencefil ve mini doğranmış sarımsakları yakmadan kavurun.

Soya sosu, bal, susam ve pulbiberi ilave edin.

Fasulyeleri bu sosun üzerine boşaltın ve tuzunu ekleyin.

1-2 dakika karıştırdıktan sonra ocaktan alın ve ılık halde servis edin.

Not: Bal yerine dilerseniz pekmez kullanabilirsiniz.

