



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TARATORLU TAZE FASULYE SALATASI

Nilgün Tatlı

500 gram ayıklanmış ve haşlanmış taze fasulye  
1,5 çay bardağı dolusu çekilmiş ceviz  
3 diş ezilmiş sarımsak  
3 adet ıslatılmış ve suyu iyice sıkılmış ekmek içi  
1 limon suyu  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
Yarım çay bardağı su  
Yeterince tuz ve karabiber

Geniş bir kâseye haşlanmış ve suyu süzölmüş taze fasulyeyi koyun. Derin bir kâseye önce cevizi, limon suyunu, suyu, ekmek içini, sarımsağı koyup blender ile güzelce karıştırın, arkasından blender çalışırken zeytinyağını akıtın. Lapa gibi olan bu sosu taze fasulyenin üzerinde güzelce gezdirin. Arzuya göre üzerine kırmızıbiber serpebilirsiniz. Servis yaparken tarator sosunu taze fasulye ile güzelce karıştırıp öyle sunun.

Not: Sebzelerin yanı sıra yeşillikler, İstanbul'da Saray- Halk, zengin-fakir her mutfakta sürekli tüketilmiştir. Yeşillikler baharın müjdecisi olarak kabul edilmiştir. Özellikle Beykoz ve çevresinin ormanlık olması, bol bitki çeşidinin burada bulunmasını sağlamıştır. İstanbul hanımları baharın nimetlerinden yararlanmak, azıklarını hazırlamak için ellerinde sepetler ve bıçakla, bildikleri otları toplamış, farklı yemek kültüründen gelenler bilmedikleri otları birbirlerine ikram ederek ve öğreterek mutfakların zenginleşmesini sağlamışlardır. Ebegümeci, kuzu kulağı, ısırgan otu, pazı, ıspanak, karalahana, semizotu, maydanoz, dereotu, nane, yeşil soğan günümüze kadar gelen tariflere çeşitlilik katmıştır. Yeşilliklerin hepsi vücudumuzun zararları maddelerden temizlenmesini sağlayan doğal şifa kaynaklarıdır. Taze fasulye turşusu, kavurması, diplesi, etli veya zeytinyağlı yemeği, mücveri, böreği, ekşilemesi vb. ile sofralarımızda geçmişten günümüze yer almıştır.

