



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAZE FASULYE BORANI (İRAN)

500 gram taze fasulye  
1 adet kuru soğan  
4 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 çay bardağı su  
2 su bardağı süzme yoğurt  
2 diş sarımsak  
Tuz  
Servisi için:  
Zeytinyağı  
Kırmızı pul biber

Taze fasulyeleri güzelce yıkayıp süzün.  
Uç kısımlarını kesip parmak boğumu büyüklüğünde doğrayın.  
Soğanı yemeklik doğrayıp fasulyelerle birlikte tencereye alın.  
Zeytinyağı ve tuzunu da ilave edip 7 dakika boyunca kavurun.  
Soğanların rengi iyice değişince tencereye suyu ekleyin.  
Tencerenin kapağını kapatıp, altını kısın.  
Suyu tamamen çekilene kadar yaklaşık 15 dakika kadar pişirin.  
Fasulyeleriniz pişince servis tabağına alın.  
Bu sırada sarımsaklarınızı rendeleyin ve süzme yoğurtla karıştırın.  
Hazırladığınız sarımsaklı yoğurdu fasulyelerin üzerine gezdirin.  
Küçük bir sos tenceresinde zeytinyağı ve pul biberi karıştırıp, kızdırın.  
Hazırladığınız yağlı sosu da yoğurdun üzerine gezdirip hemen servis edebilirsiniz.

Not: İran ve Azerbaycan gibi komşu ülkelerin mutfaklarında da geniş bir yer tutan borani bizim mutfağımıza da girmiştir. Genel olarak tencerede kavrulduktan sonra yoğurtla servis edilen sebzelere verilen isim. Ispanak, pazı, kabak ve fasulyeden borani yapılabilir.

