



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAZE FASULYE ÇORBASI

Yarım kilo taze fasulye  
Bir bař sođan  
4 iri domates  
1/2 bardak bulgur  
İsteđe göre parça et

Fasulyeleri ayıklayıp  veya dört parçaya kırın.

Yıkadığınız fasulyeyi haşlanmak üzere tencerede kaynamış olan suya atın ve bir tatlı kaşığı tuz ilave edin. Bu arada başka bir tencerede (isteğe göre et de konulabilir) yağı eritin ve küçük küçük doğranmış soğanları iyce pembeleşinceye kadar kavurun. Daha sonra bunun üzerine soyularak küçük küçük doğranmış domatesleri atın. Domates pişene kadar bekleyip üstüne haşlanmış fasulyeleri suyu ile ilave edin. Tencerenin ağzı taşmayacak kadar sıcak su ve tuzunuda ilave edin. Kaynamaya başlayınca, ayıklayıp yıkadığınız bulguru da tencereye ilave edin ve yaklaşık 10 dak. sonra ateşten alın. orbanız hazır.