



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE FASULYE (DİYET)

Malzemeler:

100 gr. kuşbaşı dana eti

250 gr. taze fasulye

1 adet soğan

1 adet domates

sivri biber

2 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı salça

tuz

karabiber.

İnce doğranmış soğan yağda kavrulur, dana etleri de içine atılıp sote edilir. Salça ve karabiber sarımsak tuz ilavesi ile etler öldürülür. Sivri biber ve fasulyeler de katıldıktan sonra üzerini kapatacak kadar su ile 30 dakika pişirilir.