



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASULYE

Sakarya İzci Grubu Yemek Kitabı

4 konserve taze fasulye
320 g. salça
1 soğan
1/2 bardak mısırözü yağı
Tuz
Şeker
Baharat

Daha sonra kullanılmak üzere, 1/2 tencere su ısıtılır; eğer sıcak su isteyen başka bir yemek daha pişirilecekse, 1 büyük tencere su ısıtılır.

Konserve fasulye pişirilmeden önce yıkanmalıdır.

a) Süzgeç varsa: Konservelerin kapakları çakının konserve açacağıyla (bıçakla değil!) açılır. Fasulye süzgece boşaltılır, bol su ile yıkanır.

b) Süzgeç yoksa: Konservelerin kapaklarının çeyrek yayı çakının konserve açacağıyla (bıçakla değil!) açılır. Kutudaki su boşaltılır, yerine temiz su doldurulur; bu su konserve çalkalandıktan sonra tekrar boşaltılır. Bu işlem dökülen su berrak (köpüksüz ve saydam) olana kadar tekrarlanır. En son bütün su süzildikten sonra kapakların tamamı açılır.

Soğanların kabuğu soyulur, dıştaki yeşil katmanlar kesilerek atılır. Daha sonra soğanlar rendelenir; rende yoksa soğanlar mümkün olduğu kadar küçük şekilde küp küp doğranır.

Yemeğin pişirileceği tencereye (tencerenin içi kuru olmalı) yağ konur, sıçramayı engellemesi için bir tutam tuz atılır. Tencere ateşe konur.

Yağ kızdıktan sonra, soğanlar ve soğan sayısının 4 katı kadar küp şeker atılır. Karıştırılarak pişirilir.

Soğanlar pembeleşince -yani kahverengi olmadan-tencere ateşten alınır, salça ilave edilir, iyice karıştırılır, tencere tekrar ateşe konur. Karıştırılarak pişirilir.

Salça pişince (sos kıvamına gelip buhar kabarcıkları çıkmaya başlayınca) tencere ateşten alınır.

Fasulyeler, tuz ve istenirse baharat eklenip karıştırılır. Yemeğin üstünü kapatıp 1-2 parmak geçecek kadar, önceden ısıtılmış su ilave edilir. Tencere tekrar ateşe konur.

Dibi tutmasın diye ara sıra karıştırılarak, tencerenin kapağı kapalı olarak pişirilir. Fasulyelerin yenecek kıvama gelmesine yakın, yemeğin hala çok suyu varsa kapak açılarak suyu çektilir.

Not: Konservenin kendi suyu asla yemeğe konmaz.