



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASÜLYE TAVA

Yarım kg taze fasulye
1 demet yeşil soğan
Yarım demet maydanoz
2-3 diş sarımsak
Yarım paket hellim peyniri
2 çorba kaşığı un, tuz, karabiber
Kızartmak için:
Sıvıyağ

Ayıklanmış taze fasulyeleri küp şeklinde doğrayın. Üzerine çıkacak şekilde su koyup yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzün. İki elinizle fasulyeyi sıkıp suyunu çıkarın ve bir tencereye alın. İnce kıyılmış yeşil soğan, maydanoz ve sarımsakları içine katın. Rendelenmiş hellim peyniri, un, tuz ve karabiberi ilave edin. Bütün malzemeyi yoğurun. Yağladığınız yapışmaz yüzeyli tavaya bir kaşık yardımıyla hazırladığınız fasulyeli harçtan koyup yayın. Her iki yüzünü de kızartın. Yoğurtla beraber sıcak olarak servis yapın.