



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASULYE YEMEĐİ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

600 gr taze yeşil fasulye (çalı fasulye kullandım)

2 adet domates

1 adet soğan

Yarım çay kaşığı pul biber

Yarım çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı tuz

Yarım çay bardağı zeytinyağı (veya sıvı yağ)

1,5 yemek kaşığı domates salçası

2 su bardağı sıcak su

Yeşil fasulye yemeği için öncelikle zeytinyağında yemeklik doğranmış soğanı pembeleşinceye kadar kavuralım. Ardından salça, doğranmış domatesler ve baharatları da ekleyip bir iki dakika kavuralım.

Yıkayıp ortadan ikiye kestiğimiz ve dilimlediğimiz fasulyeleri ekleyip kavurmaya devam edelim.

Fasulyeler renk değiştirip yumuşamaya başlayıncaya kadar kavuralım. Fasulyenin hızlı pişmesi için suyunu eklemekten iyice kavurmak önemli. Pişme süresi fasulyenin cinsine göre değişir, çatal kolay batıyorsa ve gıcırdamıyorsa yumuşamış demektir :) Ben çalı fasulye kullandım bu arada, enli bir fasulye olduğu için ortadan da dikine kesiyorum, siz nasıl tercih ederseniz. Kavururken tencereyi kısık ateşe alıp kapağı kapatmayı unutmayın. Yeterince taze güzel bir fasulye ise su eklemeye gerek kalmadan kendi suyu ile kavrulurken bile pişebilir.

Tuzunu ayarlayalım, yeşil fasulye yeterince kavrulunca sıcak suyunu ekleyip pişmeye bırakalım.

Arada bir fasulye alıp ısırarak pişip pişmediğini kontrol edebilirsiniz.

Ocağı kapatınca 15-20 dk ilk sıcaklığının çıkmasını bekleyelim. Taze fasulye yemeğini sıcak olarak da ılık olarak da servis edebilirsiniz. Zeytinyağı gibi soğuk servis etmek isterseniz salça eklemekten aynı şekilde pişirebilirsiniz.

