



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE FASULYELİ KUZU KÜLBASTI (FRANSA)

- 4 kuzu pirzolası (her biri yaklaşık 150 g; bütün yağları alınıp, külbastı biçiminde hazırlanmış)
- 1/4 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 125 g taze fasulye (ayıklanıp, her biri boylamasına 2'ye kesilmiş)
- 1/2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 çorba kaşığı taze soğan (ince şeritler halinde kesilmiş)
- 1 havuç (kazınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
- 1 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde kesilmiş)
- 1 taze soğan (yalnızca yeşil yaprakları; verevine kesilmiş; süsleme için)

Karabiberin yarısı ve soya sosunu çukur bir kapta karıştırıp, külbastıları koyarak, birkaç kez altüst ettikten sonra, bir kenarda 20 dakika bekletin (arada 1 kez, altüst edin).

Bu arada bir tencereye 2 litre (8 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturttuk, suyu kaynatın.

Kayna-yınca taze fasulyeleri koyup, 3 dakika haşladıktan sonra, tencereyi ateşten alın ve fasulyeleri bir süzgeçte süzüp, akar su altında çalkalayarak, süzölmeye bırakın.

Fırınınızın ızgarasını yakın. Pirzoları kaptan alıp, üstlerine kalan karabiberi serperek, fırın ızgarasının altına verin ve her iki yanlarını 4'er (çok pişmiş istiyorsanız 5'er) dakika ızgara edin.

Bu arada çiçekyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturttuk, yağı ısıtın. Yağ ısınınca şeritler halinde kesilmiş taze soğanları koyup, 30 saniye sote edin. Süzölmüş taze fasulyeler, havuç şeritleri ve kırmızı dolmalık biber şeritlerini ekleyerek, 2 dakika sote edin.

Tavayı ateşten alıp, sebze karışımını ısıtılmış bir servis tabağına aktarın. Pirzoları da ısıtılmış bir tabağa çıkarıp, taze soğan yapraklarıyla süsleyerek, yanlarında sebze karışımıyla servis yapın.