



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YABAN MERSİNLİ VEGAN MAŞ FASÜLYESİ

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 1 bardak maş fasulyesi
- 1 adet orta boy soğan
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 adet chili biberi
- 2 adet yeşil biber
- 1 adet dolmalık sarı biber
- 60 gram yaban mersini
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- Çeyrek demet yeşil soğan
- 3 adet mandalınanın suyu

Maş fasulyelerini ılık suda 2-3 saat bekletin, süzün, 20 dakika boyunca fazla yumuşak olmayacak şekilde haşlayın ve kenara koyun.

Bir tavada sarımsak ve soğanı zeytinyağı ile karıştırarak karamelize edin. Ardından üç renk biberleri küçük küçük doğrayarak ekleyip soya sosunu da katıp orta ateşte pembeleşinceye kadar pişirmeye devam edin. Diğer kalan tüm malzemeleri tavaya atarak bir dakika iyice karışana kadar çevirin.

Maş fasulyelerini tavaya aktaralım ve 2-3 dakika yüksek ateşte mandalina suyunu çekip sosla iyice karışmaya kadar çevirin. Arzu ederseniz yabani yeşil soğan taneleri, nane, kaju ya da maydanozla süsleyerek servis edebilirsiniz.

