



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU NANELİ TAZE FASULYE

500 g taze fasulye (ayıklanmış)  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
1/4 tatlı kaşığı toz hardal  
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)  
2 çorba kaşığı taze nane (kıyılmış)  
1 küçük diş sarımsak (çok ince kıyılmış)  
1/2 tatlı kaşığı tozşeker  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
8 cl. (1/3 su bardağı) yoğurt (tercihen yarım yağlı)  
1 domates (dilimlenmiş)

Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi harlı ateşe oturtun ve suyu kaynatın. Kaynayınca buğulama kabına taze fasulyeleri koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak, fasulyeleri yumuşayınca kadar (yaklaşık 6 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, fasulyeleri bir süzgece aktararak, soğuk su altında çalkalayın. Sonra iyice süzdürüp, bir salata kâsesine aktararak, üstlerine tuzu serpin ve karıştırın.

Bir kâsede toz hardal ve limon suyunu, pürüzsüz boza kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Nane, sarımsak, tozşeker, karabiber ve yoğurdu ekleyip, iyice karıştırın. Karışımı taze fasulyelerin üstüne boşaltıp, karıştırdıktan sonra, kâseyi buzdolabına kaldırarak, 30 dakika soğutun. Kâseyi buzdolabından alıp, domates dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.