



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI KIR FASULYESİ

Yarım demet ıspanak
1 kase kuru fasulye
1 adet iri kuru soğan
1 diş sarımsak
1 ay bardağı zeytinyağı
1 ay kaşığı şeker
1 ay kaşığı tuz

Fasulye düdüklüde haşlanır ve suyu süzölür. Soğan ince entilir, tencereye atılır, zeytinyağı katılır, gevşeyene kadar kavrulur. Sonra ezilmiş sarımsak ve kıyılmış ıspanak katılır. Hızlı ateşte bir kaç dakika sotelenir. Haşlanmış kuru fasulye, şeker, tuz ve 1 su bardağı sıcak su ilave edilir. Kapak kapatılır, 15 dakika pişirilir. Ilık olarak servise sunulur.