



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE

600 gram taze fasulye
5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet büyük boy kuru soğan
2 diş sarımsak
3 adet orta boy domates (etli ve sulu)
1 su bardağı sıcak su
1 tatlı kaşığı toz şeker (bir adet küp şeker de olur)
2 çay kaşığı tuz

Kuru soğanları küçük küpler halinde kesin. Sarımsakları ince ince dilimleyin. Domatesleri rendeleyin. Fasulyeleri de ayıklayarak bir köşeye alın. 5 yemek kaşığı zeytinyağını bir tencerede kızdırın.

Doğradığınız 1 adet büyük boy kuru soğan ve 2 diş doğranmış sarımsakları hafif bir renk alana kadar kavurun. 600 gram doğranmış taze fasulyeyi de ekleyerek kavurma işlemini sürdürün.

2 çay kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 3 adet rendelenmiş domates ve 1 su bardağı sıcak suyu da ekledikten sonra güzelce karıştırın.

Kapağını kapatıp fasulyeler yumuşayana kadar kısık ateşte pişirmeye bırakın.

Arzuya göre ılık, fakat daha da lezzetli olması için soğuk olarak servis edin.

Not: Zeytinyağlı yemeklerde, sebzelerin üzerine yağlı kağıt kapatarak pişirme işlemini gerçekleştirirseniz; besin ve renk değerlerini kaybetmezler.

