



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZIPLAK (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

2 Kase Kurutulmuş Taze Fasulye (Tercihen Şeker Fasulye)
2 Çorba Kaşığı Kuru Kıyma (Kurban Kıyması)
8-10 Parça Domates Kuru
1 Adet Kuru Soğan
1 Çorba Kaşığı Salça
1 Kahve Fincanı Sıvı Yağ
1 Çay Kaşığı Tuz
2-3 Su Bardağı Su

Kurutulmuş olan taze fasulye ve domates kuru ayrı ayrı 5-6 saat önceden soğuk suda bekletilir. Fasulyeler bol suda haşlanır ve süzülür. Diğer taraftan kısık ateşte tencerede kurban kıyması eritilir. Yemeklik doğranan kuru soğan ile kavrulur. Salça da kavrulduktan sonra su ilave edilir. Islatılan domates kuru ilave edilir. Özleştikten sonra haşlanan fasulye ilave edilerek yaklaşık yarım saat kadar kısık ateşte pişirilir. Genelde yufka ve kuru soğan ile birlikte tüketilir.

Not: "Cifne" olarak da bilinir.

