



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

KAVRUNTI



Yarım kg. taze fasulye
5 Diş sarımsak
1 Adet orta boy havuç
3 tatlı kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
2 Adet orta boy kuru soğan
1 Çorba kaşığı domates salçası
1 Çay bardağı zeytinyağı

- # Fasulyelerin başları alınır, kılıçıkları temizlenir. Bütün haldeki fasulyeler kaynamakta olan suya atılır, bir dakika haşlanır, hemen soğuk sudan geçirilir.
- # Bir kiloluk kavanozun dibine doğranmış sarımsak konur. Aralarına yuvarlak doğranmış havuçlar serpilerek, soğumuş fasulyeler dikey olarak yerleştirilir.
- # Fasulyenin tümü kavanoza konduktan sonra, ölçü almak amacıyla, kavanozun alabileceği kadar su doldurulur.
- # Daha sonra doldurulan su bir kaba dökülür ve 2 tatlı kaşığı tuzla iyice karıştırılır, tekrar fasulyelerin üzerine doldurulur.
- # En son kavanozun üzerine 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber serpilir. Kavanozun ağzına mümkünse bir ağırlık konur ve kapağı sıkıca kapatılır.
- # Hazırlanan fasulye tuşusu en az 10 gün serin ve kuru bir ortamda saklanır.
- # Süre sonunda fasulye turşusu kavanozdan çıkarılır, soğuk suda yıkanır, birkaç parçaya kesilir.
- # Tencereye zeytinyağı konur, ısınınca ince yemeklik doğranmış kuru soğan atılır, sararana kadar kavrulur.
- # Soğana salça eklenir. Salçanın kokusu gidene kadar çevrilir. En son fasulye turşusu katılır. Fasulyeler gevşeyene kadar kavrulur.
- # Ilık yada soğuk olarak servise sunulur.

Not: Kavruntı, Rize'ye has yöresel bir tariftir.