



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

ISPANAKLI KURU FASULYE



2 su bardağı kuru fasulye
1 demet ıspanak
2 adet orta boy kuru soğan
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
1 büyük çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

- # Kuru fasulye akşamdan ıslatılır, ertesi gün düdüklüde 10 dakika haşlanır.
- # Soğan ince kıyılır, zeytinyağıyla, orta ateşte pembeleşene kadar kavrulur.
- # Salça, tuz kıyılmış sarımsak ve doğranmış ıspanak atılır. Kapaklı olarak 10 dakika pişirilir.
- # Haşlanmış, suyu süzölmüş kuru fasulye eklenir, alt-üst edilir, tekrar kapak kapatılır.
- # 15 dakika sonra ateşten alınır.
- # İlık olarak sofraya getirilir.

Not: Bu tarif daha çok Ege bölgesinde hazırlanır.