



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

ZEYTİNYAĞLI YEŞİL FASULYE



1 Kg. yeşil fasulye
2 Adet kuru soğan
4 Adet yeşil sivri biber
4 Adet olgun iri domates
2 Adet kesme şeker
2 Tatlı kaşığı tuz
Yarım su bardağı su
3/4 Su bardağı zeytinyağı

- # Fasulye yıkanır, ayıklanır, doğranır.
- # Soğan yemeklik doğranır.
- # Biberler fasulye büyüklüğünde doğranır.
- # Fasulye, soğan, biber düdüklü tencereye alınır, 2 tatlı kaşığı tuz ilave edilip, fasulyeler solana kadar ovulur.
- # Üzerine ince doğranmış domates, zeytinyağı, su ve kesme şeker eklenir, karıştırılır.
- # Düdüklü tencerenin kaynama konumunda 13 dakika pişirilir.
- # Tencerenin içinde soğutulup, ılık ya da soğuk servis yapılır.

Not: Bu yemeğin düdüklü tencerede pişirilmesi, zaman ve vitamin bakımından tavsiye edilir.