

Güveçte Yeşil Fasulye

Geleneksel Türk yeşil fasulye güveci tarifi. Kolay, lezzetli ve besleyici bu yemek için adım adım rehber ve püf noktalarını keşfedin.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 bardak yeşil fasulye
- 1 bardak soğan
- 1 bardak cheddar peynir

Yapılışı

1 Sebzeleri hazırlayın

Taze fasulyelerin uçlarını kesin ve ikiye bölün. Soğanları ince ince dilimleyin ve domatesleri 1/2 inç parçalar halinde doğrayın.

2 Tabanı pişirin

Büyük, kalın tabanlı bir tencerede veya kil güveç'te 1/4 su bardağı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Dilimlenmiş soğanları ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayana ve hafif altın rengini alana kadar, yaklaşık 5-6 dakika pişirin.

- 2 yemek kaşığı salça ekleyin ve sürekli karıştırarak kokulu ve hafif koyulaşana kadar, yaklaşık 2-3 dakika pişirin.
- Taze fasulye ve doğranmış domatesleri tencereye ekleyin. Sık sık karıştırarak sebzeler yumuşamaya başlayana kadar, yaklaşık 5 dakika pişirin.
- 1 tatlı kaşığı tuz, 1/2 tatlı kaşığı karabiber ve 1 tatlı kaşığı şeker ile baharatlayın. Sebzeleri zar zor örtecek kadar sıcak su ekleyin, yaklaşık 1-1/2 su bardağı.
- Yemeği kaynatın**
Hafif kaynayana kadar getirin, sonra ateşi kısın ve kapağını kapatın. Taze fasulyeler yumuşayana ve sıvı yarı yarıya azalana kadar, yaklaşık 25-30 dakika kaynatın.
- Ara sıra kontrol edin ve tencere çok kurduğunda daha fazla sıcak su ekleyin. Çatalla dürttüğünüzde fasulyeler tamamen yumuşak olmalı.
- Bitirin ve servis yapın**
Ateşten alın ve 2 yemek kaşığı kıyılmış taze dereotu serpin. 5 dakika dinlendirin, ardından pilav veya bulgur pilavı ile birlikte sıcak servis yapın, yanında limon dilimleri sunun.

Besin Değerleri

180	4g	22g	8g	6g	12g	420mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yeşil fasulyeleri pişirmeden önce bol tuzlu suda 5 dakika haşlayıp buzlu suya alırsanız, rengini korur ve daha çıtır kalır.

Soğan doğrarken çok ince doğramayın, orta boy doğranmış soğan güvece daha güzel bir doku kazandırır.

Domates salçasını kavururken yanmamasına dikkat edin, acı bir tat verebilir. Orta ateşte 2-3 dakika yeterlidir.

Güveçte pişirirken kapağı tamamen kapatmayın, hafif aralık bırakın ki fazla buhar çıksın.

Taze dereotu yerine maydanoz da kullanabilirsiniz, ancak dereotu daha geleneksel bir lezzet verir.

Güveç kabını ilk kez kullanıyorsanız, önceden soğuk suda 30 dakika bekletmek çatlamasını önler.

Yeşil fasulyelerin çok yumuşamaması için pişirme süresini kontrol edin, çıtır kalması lezzeti artırır.

Servis ederken üzerine taze limon sıkabilirsiniz, C vitamini alımını artırır ve lezzeti tamamlar.

