

Zeytinyağlı Yeşil Fasulye

Geleneksel Türk zeytinyağlı yeşil fasulye - meze ya da yan yemek olarak mükemmel, sağlıklı bir Akdeniz lezzeti.

15 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 kg yeşil fasulye
- 0.5 bardak zeytinyağı
- 0.5 bardak sıvı yağ
- 4 domates
- 1 soğan
- 3 diş sarımsak
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 2 cube şeker
- 2 bardak su

Yapılışı

1 Sebzeleri hazırlayın

1 kg yeşil fasulyeyi soğuk su altında yıkayın ve her iki ucunu kesin. Liflerini alın ve fasulyeleri çapraz olarak 5 cm'lik parçalar halinde kesin. 1 soğanı ince doğrayın ve 3 diş sarımsağı ince kıyın.

- 4 domatesi rendenin iri deliklerini kullanarak rendeleyin, elinizde kalan kabuğu atın. Rendelenmiş domatesi bir kenara koyun.
- Aromatik malzemeleri pişirin**
Büyük, kalın tabanlı bir tencerede 0,5 su bardağı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayıp saydam hale gelene kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.
- Kıyılmış sarımsağı ekleyin ve sürekli karıştırarak kokusunu salana kadar yaklaşık 30 saniye pişirin. Rendelenmiş domatesleri ekleyin ve ara sıra karıştırarak sıvının çoğu buharlaşıp karışım koyulaşana kadar yaklaşık 8-10 dakika pişirin.
- Fasulyeyi ve baharatları ekleyin**
Hazırlanmış yeşil fasulyeleri 0,5 yemek kaşığı şeker ve 2 adet bulyon küpü ile birlikte tencereye ekleyin. Fasulyelerin domates karışımıyla kaplanması ve bulyon küplerinin dağılması için iyice karıştırın.
- 2 su bardağı sıcak su ilave edin ve orta-yüksek ateşte kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra ateşi kısın, tencereyi kapatın ve fasulyeler çatalla delindiğinde yumuşayınca kadar 25-30 dakika kaynatın.
- Bitirin ve servis yapın**
Ateşten alın ve lezzetlerin kaynaşması için yemeği kapalı tencerede en az 30 dakika dinlendirin. Tadına bakın ve gerekirse tuzla baharatını ayarlayın. Oda sıcaklığında veya hafif ılık olarak servis yapın.

Besin Değerleri

446	4.1g	12g	42.3g	5g	8g	715mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Büküldüğünde çıtır çıtır kırlan, taze ve parlak yeşil renkte fasulye seçin - sararmış ya da gevşemiş olanlardan kaçın.

Fasulyeyi eşit boyutlarda kesin ki eşit pişsin. Geleneksel Türk hazırlama şekli fasulyeyi hem boyuna hem de çapraz 5 cm'lik parçalar halinde kesmektir.

Fasulyelerin yapışmasını önlemek ve ısının eşit dağılmasını sağlamak için kalın tabanlı bir tencere ya da döküm tencere kullanın.

Şekeri atlamayın - domateslerin asitliğini dengeler ve fasulyelerin doğal tatlılığını ortaya çıkarır.

Lezzetlerin kaynaşması için servis etmeden önce yemeği en az 30 dakika dinlendirin.

Piřirme sırasında yemek çok kuru görünüyorsa, pişirme sıcaklığını korumak için soğuk su yerine sıcak su ekleyin.

Piřirmenin sonunda tadına bakın ve baharatları ayarlayın, çünkü sıvı azaldıkça lezzetler yoğunlaşır.

En iyi lezzet için konserve domates yerine taze, mevsiminde ve olgun domates kullanın ve taze rendeleyin.