

Fasulyeli Pazi Sarma

Malzemeler

1 demet pazi
2 su bardagi haslanmis kuru fasulye
5-6 adet arpacik sogan
2-3 adet kurutulmus domates
1 adet limon
1 adet portakal
Tuz, karabiber
1 cay bardagi zeytinyagi
2 su bardagi light yogurt
3-4 dis sarimsak
1/2 demet dereotu

Yapilisi

Pazilarin saplarini ve yaprak kisminin ortasindaki sert damari alin. Hafif tuzlu kaynar suda cok az yumusamasi icin 1 dakika kadar haslayin ve sudan cikarir cikarmaz buzlu suya koyarak pismesini durdurun.

Arpacik soganlari soyup dorde bolun. Kurutulmus domatesleri yumusayana dek ilik suda bekletin, bicagin keskin tarafi ile kabugunu soyup nohut tanesi buyuklugunde dograyin. Kurutulmus domates ve soganlari az zeytinyagi ile 1-2dk hafifce soteleyin ve haslanmis fasulyeleri ilave edip 2 dakika daha cevirin. Cukur bir kaba alip biraz soguduktan sonra ilikken catal yardimiyla hafifce ezin ancak tamamen pure haline getirmeyin. Tercihen degirmen ile taze cekilmis tuz ve karabiber ile tatlandirin.

Pazi yapraklarini suzun, tezgha serdiginiz her yapragin ortasina bir miktar harc koyup dikdortgen sekil vererek sarin. Orta derinlikte bir tencerenin dibine ayikladiginiz pazi saplarini ve sarilamayacak sekildeki yapraklari doseyin, uzerine sardiginiz pazilari dizin. En uste halka dilimlenmis 4-5 dilim limon ve istege gore aroma vermesi icin 1 dilim portakal koyun. Ilik su ilave edip kisik ateste pismeye birakin. Ic harc pismis ve pazi yapraklari hafif haslanmis oldugundan yemek kısa surede hazir olacaktir suyunu cok koymamaya ozen gosterin. Sarimsakli light yogurt ve dogranmis dereotu ile susleyip servis edin.

AFIYET OLSUN