



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ETLİ BARBUNYA

400 gr Tat Haşlanmış Barbunya  
1 çorba kaşığı Tat Salça  
500 gr Marek Kuşbaşı Et  
2 çorba kaşığı Sek Tereyağı  
2 adet soğan  
1-2 adet kırmızı ve yeşil sivri biber  
Tuz

Eti bir tencereye koyup içine kıyılmış soğan ve tereyağını ilave ediniz. Orta hararetili ateşe koyup soğanlar hafif sararıncaya ve et de kendi bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz. Sulandırdığınız Tat Salça yi ekleyerek karıştırınız. 5-6 bardak su koyup Tat Haşlanmış Barbunya yi yıkayınız ve ilave ediniz. Kırmızı ve yeşil biberi yıkayıp dilimleyerek Tat Haşlanmış Barbunya ya katınız. Orta hararetili ateşte et iyice yumuşayıncaya kadar pişiriniz, yemeği ateşten indirmeye yakın tuzunu atıp 1-2 dakika daha kaynatınız. Barbunyaların suyu yüzeylerine inince servis tabağına boşaltıp sıcak olarak servis yapınız.

---