



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU BARBUNYA

250 Gr. Kuşbaşı et
2 Çorba kaşığı sıvıyağ
1,5 su bardağı barbunya
1/2 Çorba kaşığı salça
2 Orta boy soğan
1 Tatlı kaşığı tuz

Akşamdan barbunyayı 4 su bardağı kireçsiz su ile ıslatınız.

Tencereye et ve yağı koyup kapağını örtünüz. Hafif hararetli ısıda ara sıra karıştırınız, 5 dakika sonra 2 su bardağı sıcak su ve ıslama suyu ile beraber barbunyalari ilâve ediniz. Yemek kaynayınca ısısını kanyama noktasına ayarlayınız. Barbunyaların yumuşamasına yakın ince kıyılmış soğan, salça ve tuzunu ilave edip yumuşayıncaya kadar pişiriniz.