



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1 kg. barbunya
3-4 adet havuç
2 adet kesme eker
1 orba kaşığı dolusu salça
1 demet maydanoz
2 adet kuru soęan
1.5 ay bardağı sıvı yağ
2-3 diř sarımsak
5 su bardaęı su
Tuz

Barbunyalar, akşamdan bol su ile ıslatılır.

Ertesi gün 1-2 defa yıkanır, 15-20 dk. haşlanır.

Soęanlar küp şeklinde doğranır, sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Sarımsaklar 4'e bölünerek içerisine ilave edilir.

Havuçlar kp küp doğranarak, kavru lan soğana ilave edilir ve birkaç dakika daha kavrulur. zerine salça ve haşlanmış barbunyalar eklenir.

Sıcak su, karışımın üzerine boşaltılır. şekeri, tuzu ayarlanır.

Barbunyalar yumuřayıncaya kadar piřirilir.

Maydanozlar ince ince doğranıp üzerine serpilerek servis yapılır.