



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ BARBUNYASI

250 gr. yarı yağlı koyun eti
2 adet orta boy soğan
1 çorba kaşığı katı yağ
1 kg. barbunya
Yeterince su, tuz, çok az tozşeker
İstenirse kırmızı biber

YAPILIŞI:

Akşamdan barbunya fasulyesini suya basınız. Kuşbaşı doğranmış koyun etini tencereye koyunuz. İnce doğranmış soğanları üzerine dökünüz. Bir çorba kaşığı katı yağ ilave ederek harlı ateşte etleri iyice kavurunuz. Etler pembeleşince ateşi orta seviyeye getiriniz. Akşamdan ıslattığınız barbunya fasulyesini tekrar iyice yıkayarak tencereye ilave ediniz. Üstünü örtünceye kadar su koyunuz. Biraz kırmızı biber ve çok az toz şeker ilave etmenizi öneririm. Tencereyi kapatarak orta ateşte pişiriniz. Kapağını sık sık açmayınız. Tuzunu indireceğinize yakın ilave edin.