



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

500 gr barbunya
1 adet soğan
5 yemek kaşığı ravika zeytinyağı
2 adet havuç
2 adet domates
1 tatlı kaşığı toz şeker
yeteri kadar tuz
Yarım demet maydanoz

Bir tencereye zeytinyağını koyup doğramış olduğunuz soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine dilimlenmiş havuçları ekleyip kavurmaya devam edin. Daha sonra temizlenmiş barbunyaları da havuçlara ekleyip üzerine doğranmış domatesleri ilave edin. Tuzunu, şekerini ve suyunu ilave ettikten sonra barbunyalar yumuşayınca kadar pişmeye bırakalım. Soğuduktan sonra üzerine maydanoz serpip servis yapın.

