



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

<https://migros.com.tr>

1 kg. barbunya
3 adet domates
2 yemek kaşığı salça
2 adet soğan
Yarım su bardağı zeytinyağı
3 adet havuç
1 litre sıcak su
Tuz
2 adet kesme şeker
4 adet sarımsak
Yarım demet maydanoz

1. Domatesleri, sarımsakları ve soğanları yemeklik, havuçları halka halka doğrayın.
2. Zeytinyağını tencereye alın, soğanları ve havuçları ekleyerek orta ateşte kavurun.
3. Soğanlar pembeleşince sarımsakları, salça ve domatesleri ekleyin ve 2-3 dakika karıştırarak eritin.
4. Barbunyalari ekleyek birkaç dakika karıştırın.
5. Sıcak suyu ilave edin, kısık ateşte barbunyalari yumuşayana kadar pişirin, barbunyayı ocaktan almadan 10 dakika önce tuzunu ve şekerini ekleyerek tatlandırın.
6. Maydanozları, ince ince kıyın.
7. Yemeğınızı servis tabağına alın üzerine maydanozları ekleyin.
8. Ilık ya da soğuk servis yapın.

