



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

500 g barbunya
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 adet havuç
1 adet patates
1 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı tatlı biber salçası
1 küp şeker
Tuz
Karabiber
Sıcak su
Zeytinyağı

Barbunyalari 5-10 dakika haşlayın. Suyunu süzün ve yıkayın. Tencereye zeytin yağıni koyun üzerine halka halka doğradığınız havucu, ince ince doğradığınız soğan ve sarımsağı ekleyerek kavurun. Üzerine salçaları ilave edip biraz daha kavurun. Daha sonra, barbunyayı ilave edip karıştırın. Barbunyalariin üzerini hafif geçecek şekilde sıcak suyu, tuzu, karabiberi, küp şekerini ilave edip karıştırın. 10-15 dakika orta ateşte pişirin.

