



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 şeker
1 çorba kaşığı dolusu salça
1 demet maydanoz
2 adet kuru soğan
1.5 çay bardağı sıvı yağ
2-3 diş sarımsak
5 su bardağı su
Tuz

Barbunyalara, akşamdan bol su ile ıslatılır.

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

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

Havuçlar küp küp doğranarak, kavruktan soğana ilave edilir ve birkaç dakika daha kavrulur. Üzerine salça ve haşlanmış barbunyalara eklenir.

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

Barbunyalara yumuşayınca kadar pişirilir.

Maydanozlar ince ince doğranıp üzerine serpilerek servis yapılır.