



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE BARBUNYA

Malzeme:

1 kg taze barbunya
1 adet domates
1 adet soğan
6 diş sarımsak
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çay bardağı su
1 çay kaşığı şeker
bir miktar tuz

Hazırlanışı:

Ayıklanan barbunyalar suya konur, diğer taraftan ince kıyılmış soğan, kabukları soyulup doğranmış domates, şeker, tuz tencereye konarak ovulur buna yağ su ve süzölmüş fasulyeler ilâve edilerek buharı çıktıktan sora kısık ateşte 35 dakika pişirilir, ateş söndüröldükten sonra 15 dakika daha kapağı kapalı tutularak demlenmeye bırakılır.