



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BARBUNYA

Malzeme

- 500 g kuşbaşı et
- 2 çorba kaşığı Sana
- 2 adet soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 su bardağı barbunya fasulyesi
- 1-2 adet kırmızı ve yeşil sivri biber
- Tuz

Hazırlanışı

Eti bir tencereye koyup, içine kıyılmış soğanı ve Sana'yı ilave edin.

Orta hararetili ateşe koyup, soğanlar hafif sararınca ve et de kendi bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurun. Sulandırılmış salçayı ekleyerek karıştırın.

5-6 bardak su koyup, akşamdan ıslanmış veya haşlanmış barbunyalara yıkayıp ilave edin. Kırmızı ve yeşilbiberi yıkayıp fasulyelere katın.

Orta hararetili ateşte et ve barbunyalara iyice yumuşayınca kadar pişirin. İnmesine yakın tuzu atıp 1?2 taşım daha kaynatın.

Fasulyelerin suyu yüzeylerine inince, servis tabağına boşaltıp, sıcak olarak servis yapın.