



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ETLİ BARBUNYA

İlkay Öztürk

- 2 Su Bardağı Barbunya
- 5 Adet Kuzu Gerdan
- 1 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 3 Adet Kuru Soğan
- 1 Çorba Kaşığı Domates Salçası
- 1 Adet Havuç
- 1 Tatlı Kaşığı Pul Biber
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 2 Çay Kaşığı Tuz

Bir gece önceden ıslattığımız barbunyaları tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ilave edelim. 10 dakika kadar haşladıktan sonra suyunu süzüp kenara alalım. Bir tencereye tereyağını alalım ve küp doğranmış soğanları kavuralım. Ardından küçük küçük doğranmış havucu ve 2 yemek kaşığı suda açtığımız salçayı da ekleyip çevirelim. Kuzu gerdanları da tencereye alalım ve bir süre çevirerek pişirelim. Son olarak barbunyayı, tuzu, baharatları ve 2-3 su bardağı suyu ilave edelim. Etlar yumuşayınca kadar pişirelim.

---