



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BARBUNYA

1 kg. barbunya fasulye
300 gr. kuşbaşı koyun eti
2,5 çorba kaşığı tepeleme dolu yağ
1-2 adet orta boy soğan (ince ince kıyılmış olmalı)
2 adet iri domates
1/2 tatlı kaşığı tuz
1-2 adet sivri biber
4 su bardağı su

Fasulyeleri temizleyip içlerini çıkarınız. Bir tencereye koyup üzerini kapatıncaya kadar su doldurun, 10 dakika kaynatarak ateşten indiriniz. Sonra süzgeçte süzünüz. Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayınız. Bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Etlere ilave edip pembe bir renk alıncaya kadar 5—6 dakika kavurup ince kıyılmış soğanını ilave ediniz. İki dakika daha soğanla kavurduktan sonra bütün malzemeyi ilave edip ağır ateşte iki saat suyunu kontrol ederek pişiriniz. Ateşten alırken suyun fasulyenin seviyesinde olması gerekir.
