



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASULYELİ BARBUNYA

500 gr barbunya
500 gr taze fasulye
2 kuru soğan
3 domates
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı şeker
Tuz

Barbunyaları ayıklayın, kaynayan haşlama suyuna olgun 3 domatesi atın(kabukları kolay soyarsınız) 30 sn kadar tutun, bütün domatesleri sıcak sudan çıkarın.. Aynı suya ayıklanmış barbunyaları atın, yumuşayana ve kara suyu çıkana kadar haşlayın. Diğer yandan, yemeklik doğranmış kuru soğanı yarım çay bardağı zeytinyağında hafif pembeleşinceye kadar kavurun, ayıkladığınız yeşil fasulyeleri ekleyerek, soğanlarla birlikte tencerenizi çırparak sarartın. Küp doğranmış domatesler ve yarı haşlanmış barbunyanız ekleyin, sebzeler seviyesinde sıcak su ile birlikte şeker tuzu ekleyin. Zeytinyağlı yemeğinizi ateşten almaya yakın, kalan yarım çay bardağı zeytinyağını ekleyin.