



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU KRAKERLİ BARBUNYA

2 kilo taze barbunya
2 soğan
1 çorba kaşığı salça
3 domates
3 adet havuç
3 diş sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı şeker
1 limon
5 dal maydanoz
10 adet grisini

Barbunyayı ayıklayıp yıkayın ve 5 dakika kaynattıktan sonra süzün. Rendelenmiş soğanla birlikte zeytinyağında kavurun. 5 dakika kavrulunca üzerine salçasını, sarımsağını, biberini ekleyip karıştırın. Halka şeklinde doğranmış havuçları ve domatesleri de ekleyebilirsiniz. Suyunu üzerini geçmeyecek kadar ekleyin ve kapağı kapalı olarak kısık ateşte 40 dakika pişmeye bırakın. Barbunyalar pişince kıyılmış maydanozu ekleyip soğumaya bırakın. Servis yaparken limon sıkın ve tabağın kenarlarına kraker dizin.