



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZI BİBERLİ BARBUNYA FASULYESİ

- 750 gr sığır eti (kuşbaşı doğranmış)
- 450 gr domates (kabukları soyulmuş)
- 450 gr kuru barbunya fasulyesi (önceden ıslatılmış)
- 2 çorba kaşığı rafine yağ
- 1 diş sarımsak
- 1 soğan (ince doğranmış)
- 1 dolmalık kırmızı biber (beyaz kısmı ve tohumları çıkarılmış, yuvarlak şeritler halinde kesilmiş)
- 1 sivri biber (tohumları çıkarılıp kıyılmış) yada 1 çorba kaşığı acı kırmızı biber (ince kıyılmış)
- 60 gr (1/2 su bardağı) un
- 1 çorba kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Unu bir tabağa koyup, etleri una buladıktan sonra fazla unlarını silkeleyiniz.

Büyük bir tencerede yağı kızdırıp içine sarımsağı atınız; 4-6 dakika devamlı karıştırarak, pembeleşinceye kadar kızartınız. Delikli kepçeyle sarımsağı yağdan alıp atınız.

Doğranmış soğanları tencereye koyup, arada sırada karıştırarak, 5-7 dakika pembeleşinceye kadar kızartınız.

Karıştırmaya devam ederek kırmızı dolmalık biberi, sivri biberi yada acı kırmızı biberi ekleyip, 2 dakika daha pişiriniz. Unlanmış etleri tencereye atıp, çevirerek 4-6 dakika, hafifçe pembeleşinceye kadar pişiriniz.

Domates, barbunya fasulyeleri, şeker, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırınız. Ateşin altını kısıp, arada sırada karıştırarak 1,5 saat, etler iyice yumuşayınca kadar pişiriniz.

Tencereyi ateşten alınız, yemeği bir kaşıkla, ısıtılmış servis tabağına boşaltıp, sıcak olarak servis ediniz.

Not: Kırmızı biberli barbunya fasulyesi Meksika'nın ulusal yemeklerindedir.