



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KIYMA KAVURMALI BARBUNYA

2-3 adet dolmalık kırmızı biber  
450 gr. domates  
1-2 diş sarımsak  
1 baş iri soğan  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
450 gr. kıyma (az yağlı)  
2 çorba kaşığı domates püresi  
3 çay bardağı et suyu  
400 gr. haşlanmış kuru barbunya  
Yeterince tuz, Urfa pul biberi, karabiber

### YAPILIŞI:

Biberleri yıkadıktan sonra ayıklayınız. İkiye bölüp tohumlarını çıkarınız. Kuşbaşı büyüklüğünde doğrayınız.

Domatesleri iki dakika kaynar suda tutunuz.

Domateslerin kabuklarını soyup, çekirdeklerini çıkarınız. Kuşbaşı doğrayınız. Sarımsakları soyup havanda tuzlayarak dövünüz. Sarımsakları iyice eziniz.

Havanın içine kuşbaşı doğradığınız biberleri ekleyerek, ezerek döğmeye devam ediniz. Sarımsak ve biberlerin birbirleriyle bütünleşmesini sağlayınız.

Soğanları tavla zarı büyüklüğünde doğrayıp, biber ve sarımsak karışımı ile zeytinyağında 5 dakika kavurunuz.

Bu karışıma kıymayı ilave ederek pişiriniz.

Kıyma suyunu salınca, domates püresiyle karıştırınız. Kuşbaşı domatesteri una bulayıp ekleyiniz. Bir iki el karıştırıp et suyunu ilave ediniz. Tuzunu ekleyiniz.

Barbunyaları sudan çıkarıp ilave ediniz. Tencerenin kapağı kapalı olarak 30 dakika pişiriniz. Açık olarak da 15 dakika suyunu çektirip, sıcak ikram ediniz.