



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZILDERİLİ USULÜ BARBUNYA FASULYESİ

750 gr siğir kıyması
250 gr domates (kuşbaşı doğranmış)
500 gr barbunya fasulyesi (kuru yada taze)
2 çorba kaşığı rafine yağ
2 orta boy soğan (ince dilimlenmiş)
2 diş sarımsak (çentilmiş)
3 çorba kaşığı domates salçası
1 defne yaprağı
1 tatlı kaşığı toz kimyon
2 tatlı kaşığı acı kırmızı biber
1 tatlı kaşığı + 1 çorba kaşığı tuz
1+1/2 su bardağı et suyu

Barbunya fasulyelerini birkaç saat önceden ıslatınız. Orta boy bir tencereye yarısına kadar su doldurunuz. 1 tatlı kaşığı tuz ile önceden ıslatılmış barbunya fasulyelerini ekleyiniz. Yarım saat kadar kaynatıktan sonra, suyunu süzüp, fasulyeleri bir kenara bırakınız.

Büyük bir tava içinde, rafine yağı orta sıcaklıkta ısıtınız. Soğan ve sarmısağı ekleyip arada bir karıştırarak 5-6 dakika kızartınız. Sonra kıymayı katıp iyice kavurunuz. Kıymalı karışımı, büyük bir tencereye alıp, domatesleri, salçayı, kimyonu, defne yaprağını, kırmızı biberi, 1 çorba kaşığı tuzu ve et suyunu ekleyiniz.

Tencerenin kapağını, kapayıp orta ateşte kaynatınız. Kaynayınca ateşi kısıp, arada bir karıştırarak pişmeye bırakınız. 1 saat sonra barbunya fasulyelerini ekleyip, 30 dakika daha pişirdikten sonra, defne yaprağını çıkarıp servis ediniz.

Not: Kızılderili usulü barbunya fasulyesi Amerika'nın kuzeybatısı kızılderililerinin yemeğidir.