



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU ETLİ BARBUNYA

500 g barbunya
2 soğan
2 diş sarımsak
5 yemek kaşığı zeytinyağı
200 g kuşbaşı kuzu eti
2 domates
2 yeşil biber
1 kırmızı kapy biberi
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
İnce kıyılmış maydanoz

Barbunyalari yıkayıp ayıklayın ve hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Suyunu süzüp bir kenara alın. Yemeklik doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Kuşbaşı kuzu etlerini ilave edip etlerin rengi dönünceye kadar kavurun. Etlar suyunu çekmeye başladığında küp doğradığınız sebzeleri ilave edin. Domatesler suyunu çekmeye başlayınca haşladığınız barbunyalari ilave edin. Yemeğin üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp barbunyalari iyice yumuşayincaya kadar pişirin. Üzerini ince kıydığınız maydanozla süsleyerek sıcak servis yapın.

