



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ BARBUNYA

<https://carrefoursa.com>

½ kg taze barbunya  
1 adet soğan  
2 adet çarliston biber  
2 diş sarımsak  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 adet havuç  
2 adet domates  
½ limonun suyu  
1 çay kaşığı toz şeker  
Tuz ve karabiber  
Üzeri için;  
Maydanoz

Ayıkladığınız barbunyayı siyah suyu çıkana kadar haşlayın. İyice yumuşamalarını beklemeden barbunyayı süzün ve soğuk sudan geçirin. Yemeklik doğranmış soğan ve ince kıyılmış sarımsağı hafif pembeleşene kadar kavurun. Halka doğranmış havucu da tencereye alın ve kavurun. İnce ince doğradığınız çarliston biberi, küp küp doğranmış domatesi ve toz şekeri de tencereye alın. 2 dakika kadar kavurun ve barbunya, limon suyu ve baharatları ekleyin. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edin ve birkaç tur karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını kapatın. Barbunya ve sebzeler yumuşayana kadar kontrollü olarak pişirin. Ilık olarak, ince kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.

