



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BARBUNYA FASULYESİ (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

1 kg taze barbunya fasulyesi
3 büyük soğan
3 büyük olgun domates
12 diş sarımsak
1,5 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı şeker
3/4 bardak sıvıyağ (zeytinyağı tercih edilmelidir)
1 bardak su

Barbunya fasulyelerini ayıklayıp içlerini çıkarınız ve 15 dakika haşlayınız. Soğanları çok küçük doğrayıp yağla birlikte tencereye koyun ve pembeleşene kadar karıştırın. Sonra soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küçük küçük doğranmış domatesleri ekleyerek 5 dakika kadar pişirin. Haşlanmış barbunyaları, sarımsakları, tuz ve şekeri ve suyunu koyup üstünü kapatarak yarım saat kadar ya da barbunyalar yumuşayınca kadar pişirin ama çok pişip de lapa gibi olmamalıdır, eğer gerekirse biraz daha su eklemelisiniz. Oda sıcaklığında bol maydanozla servis ediniz.