



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU BARBUNYA SALATASI

1 su bardağı barbunya
1 kase yoğurt
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
Bir tutam dereotu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Kırmızı biber
Tuz

Barbunyaları yumuşaması için haşlayın.

Soğanın kabuğunu soyup ince ince doğrayın ve bir tavada kavurun.

Üzerine de haşlanmış barbunyayı ilave edip birkaç dakika daha kavurun.

Tuzunu da ekleyip 15 dakika daha kısık ateşte pişirin ve dinlendirin.

Sarımsağı da ezip yoğurtla karıştırın.

Barbunya soğuyunca bir tabağa alın ve sarımsaklı yoğurdu ekleyin.

En son üzerine kırmızı biber ve zeytinyağı gezdirin.

