



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

Malzemeler

2 bardak kuru barbunya veya yarım kilo taze barbunya

2 baş kuru soğan

1 patates

1 havuç

3-4 diş sarımsak

1 kaşık domates salçası

Tuz, şeker

1 çay bardağı zeytinyağı

Bir tutam maydanoz

Kuru barbunya akşamdan soğuk suyla ıslatılıp haşlanır. Küçük doğranmış soğanlar yağda pembeleştirilir. Küçük küpler halinde doğranan havuç ve patatesler de beraberce birkaç kez çevrilir. Salça da konarak biraz daha kavrulur. Kafi miktarda su konup kaynatılır. Barbunyalar, tuz, şeker, sarımsak da ilave edilir. Barbunyalar iyice piştiğinde maydanozla süslenip soğuk servis edilir.