



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

1/2 kg. barbunya, fasulye
2 baş soğan
1 havuç
1 çay bardağı sıvı yağ
2 domates veya 2 yemek kaşığı salça
10 diş sarımsak
Maydanoz
1 çay kaşığı şeker
Tuz

Tencereye bol su koyarak barbunyalar haşlanır. Boyalı suyu süzülür. Temiz bir tencereye yağ, doğranmış soğan, diş sarımsak, ayıklanmış havuçlar dörde bölünerek doğranır, ilave edilir. Ateş üzerinde hafif kavrulur, rendelenmiş domates (veya salça) konur. Şeker ve tuz ilave edilir, haşlanmış fasulyelerde konarak hep beraber karıştırılır. Kısık ateşte sıcak su ilavesiyle barbunyalar yumuşayınca kadar pişirilir. Suyunu çekip fasulyeler pişince söndürülür. Üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilir.