



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

Elif Korkmazel

700 gram taze barbunya

1 adet havuç

1 adet soğan

1 çay bardağı zeytinyağı

3 adet domates

2 adet sivri biber

2 diş sarımsak

1 adet kesme şeker

2 su bardağı su

Tuz

Taze barbunyayı yıkayıp tencereye koyun, üzerine geçecek kadar su ilave edip 5 dakika kaynatıp süzün. Tencereye yağı koyup içine rendelenmiş soğanı katıp 2 dakika kavurun. Üzerine dilimlenmiş havucu ekleyin, beraber kavurmaya devam edin. Rendelenmiş domatesleri de ilave edip 5 dakika pişirin. Barbunya, sarımsak, tuz, şeker ve iri doğradığınız sivri biberleri ekleyip kapağı kapalı barbunyalar pişinceye kadar 35-40 dakika daha pişirin. Soğutup servis tabağına alın ve maydanozla süsleyin.

---