



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

2 bardak kuru barbunya
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet havuç
2 adet soğan
3-4 diş sarmısak
1 adet kuru kırmızı biber
Yarım kaşık domates salçası
Yarım demet maydanoz
Tuz
1 kaşık şeker

Bir tencerede zeytinyağını yemeklik doğranmış soğan ile kazınmış ve kesilmiş havuç ve kırmızı biber ile öldürünüz. Sonra sulandırılmış salçayı koyup 1-2 bununla karıştırın.5-6 bardak suyu koyup kaynatın.Akşamdan ıslatılmış barbunyaları suya ilave edin.Orta hararetli ateş üstünde barbunyalar yumuşayınca kadar pişirilir. Yumuşayınca tuzu ilave edin.Sonra ateşi kapatıp servis tabağına kıyılmış maydanoz ile süsleyip soğuk olarak servis edin.

