



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

- 1 kg. barbunya
- 5 domates (kabuğu soyulmuş)
- 2 baş kuru soğan (doğranmış)
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 orta patates
- 2 havuç
- 3 adet acı sivri biber
- 4 su bardağı su (750 ml)
- Tercihen öğütölmüş kaya tuzu

Barbunyayı ayıklayıp, 4 su bardağı suda, 15 dakika kadar haşlayın, akabinde süzün. Soğanı ve biberi yağda kavurun. Küp şeklinde doğranmış patates ve havucu ekleyin, hafif kavurun. Sonra domatesleri de ekleyip, biraz daha pişirin. Haşlanmış barbunyayı, limon suyunu, şekeri ekleyip, 15- 20 dakika orta ateşte pişirin. Su ve tuz ilave edin, kısık ateşte bırakın. Servis yapmadan önce, üzerine kıyılmış maydanoz serpiştirebilirsiniz.

