



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

- 1 kg dondurulmuş barbunya içi (mevsimindeyse tercihen tazesi)
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı
- 2 havuç
- 3-4 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 çay bardağı domates püresi (konserve)
- 1 kahve fincanı kuşüzümü
- 1 adet et bulyon (tercihe göre)
- 1 adet tarçın çubuğu
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- Yarım demet maydanoz, kıyılmış

Orta boy bir tencerede 2 litre kadar suyu kaynatın. Barbunyaları ekleyin. 15 dakika haşlayın. Diri kıvamda haşladığınız barbunyaları suyun içinden alıp süzgece aktararak süzün.

Kabuğunu soyduğunuz arpacık soğanları boyuna ikiye kesin. Katman katman ayırın. Havuçları da dilimler halinde doğrayın.

Barbunyaları pişireceğiniz tencereyi ocağın üzerine alın. Tencere ısınca zeytinyağın üçte biri ile birlikte soğanları ve diş diş sarımsakları ekleyin. Soğanlar yumuşayınca kadar kavurun.

Soğanlar yumuşayınca havuçları, salçaları, sıcak suda erittiğiniz bulyonu ve domates püresini ekleyin. 10 dakika daha kavurmaya devam edin.

Önceden haşlayıp süzdüğünüz barbunyaları, tuzu, tarçın çubuğunu ve kuşüzümlerini ilave edin. Birkaç kez karıştırın.

Üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyin. Yüksek ateşte 5 dakika kaynattıktan sonra orta ateşe alın. Tencerenin kapağını kapatın. Yarım saat pişirin.

Barbunyayı ocaktan almadan birkaç dakika önce kalan zeytinyağını dökün. Birkaç dakika daha pişirip ocaktan alın.

Zeytinyağlı barbunyayı oda ısısında soğuttuktan sonra buzdolabına aktarın. Servis etmeden önce yarım limonun suyunu sıkın, kuru naneyi ve iri kıyılmış maydanozları serpin.



