



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

1 kg taze barbunya  
1 büyük soğan  
3 diş sarımsak  
2 adet domates  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı şeker  
Yarım limonun suyu  
Tuz

Taze barbunyalari yıkayın ve baş kısımlarını keserek ayıklayın.

Bir tencerede su kaynatın ve içine tuz ekleyin. Kaynar suyun içine barbunyalari ekleyin ve yaklaşık 5-6 dakika haşlayın. Barbunyalari hafif yumuşamalı, ancak tamamen pişmemeli.

Haşlanan barbunyalari süzün ve soğuk suyla hızlıca durulayın. Böylece barbunyalarin rengi daha parlak kalacaktır.

Diğer tarafta büyük bir tencerede zeytinyağını ısıtın. İnce doğranmış soğanı ekleyin ve pembeleşene kadar kavurun.

Sarımsakları ezin veya ince doğrayın ve soğanlara ekleyin. Birkaç dakika daha kavurun, sarımsakların kokusu çıkana kadar karıştırın.

Domatesleri rendeleyin veya küçük küpler halinde doğrayın. Tencereye ekleyin ve domatesler suyunu salıp çekene kadar kısık ateşte karıştırarak pişirin.

Pişmiş domateslere şeker ve tuz ekleyin, karıştırın.

Haşlanmış barbunyalari tencereye ilave edin. Karıştırarak barbunyalari domatesli sosla buluşturun.

Tencerenin kapağını kapatın ve barbunyalari iyice yumuşayana kadar orta ateşte pişirin. Yaklaşık 20-25 dakika sürebilir. Ara ara karıştırarak kontrol edin ve gerektiğinde az miktarda su ekleyin.

Barbunyalari iyice yumuşadığında ocaktan alın. Üzerine limon suyunu sıkın ve karıştırın.

Not: Barbunyalari haşlarken tamamen pişirmekten kaçınınız. Barbunyalarin hafifçe yumuşaması, ancak diriliğini koruması gerekmektedir. Pişme süresini kontrol ederek bu noktaya dikkat edin.

