



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Yarım kg barbunya (dondurulmuş da olabilir)
1 adet büyük boy soğan
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet domates
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı toz şeker
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı sıcak su
Tuz

Öncelikle barbunyalari bir tencereye alın ve bir iki taşım kaynatın. Suyunu süzün ve bir kenalara alın. Ayrı bir tencerede ince ince doğranmış soğanı ve sarımsağı zeytinyağıyla kavurun. Küp küp doğranmış havucu ekleyerek kavurmaya devam edin. Salçayı ve küp küp doğranmış patatesi ilave edin. Süzölen barbunyalari tencereye ekleyin. 1 tatlı kaşığı şekerini üzerine serpiştirin. Son olarak suyunu ve tuzunu ekleyip kısık ateşte barbunyalari yumuşayınca kadar pişirin. Üzerini maydanozla süsleyebilirsiniz.

