



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

1 kg. barbunya
1 ay bardağı zeytinyağı
1 orba kaşığı domatessalçası
2 adet sivri biber
2 diş sarımsak
2'şer adet soğan ve havuç
1 tatlı kaşığı tozşeker
Tuz

Soğan ve sivri biberleri yemeklik doğrayın. Sarımsakları incecik kıyın. Soğan, sivri biber ve sarımsakları 1 çorba kaşığı salçayla birlikte, 1 çay bardağı zeytinyağında 5 dakika kavurun. Barbunya ve halka doğradığınız havuçları ilave edin. Üzerini bir parmak geçecek kadar su ekleyin. Suyunu arada bir kontrol ederek, normal tencerede 45 dakika, düdüklü tencerede 12 dakika pişirin. Soğutup, limon ve maydanozla süsleyerek servis yapın.