



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAKLI BARBUNYA

- 2 su bardağı kuru barbunya
- 1 küçük demet ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 ay kaşığı şeker
- 2 ay kaşığı tuz
- 1,5 çay bardağı zeytinyağı

Barbunya akşamdan ıslatılır. Etesi günü aynı suda, yumuşayana kadar haşlanır. Suyu süzülür. Soğan ince doğranır, zeytinyağında pembeleştirilir. Doğranmış ıspanak eklenir, 5 dakika kavrulur. Şeker, tuz, kıyılmış sarımsak ve barbunya eklenir. Bir kaç dakika çevirdikten sonra 1 su bardağı sıcak su ilave edilir. Kapak kapatılır. 15 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak servise sunulur.

