



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE BARBUNYA

- 1 kilo taze barbunya
- 1 adet orta boy patates
- 3-4 adet yeşil biber
- 1 adet ortaboy havuç
- 1 yeşil/kırmızı biber
- 1 büyük baş soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 büyük domates (doğranmış)
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 çay kaşığı öğütülmüş kaya tuzu
- 1 litre soğuk su

Barbunyalari ayıklayın, yıkayın ve haşlayın. Yağda soğanı öldürün, biber, patates ve havucu ekleyip, biraz kavurun. Malzemeler somaya yüz tutunca tuz, şeker ve 2 bardak su ekleyin. Biraz pişirdikten sonra, haşlanmış olan barbunya, domates ve sarımsağı ekleyin. Kaynamaya başlayana kadar orta ateşte, kaynamaya başladıktan sonra, 35-40 dak. kısık ateşte pişirin. Suyu koyulaşınca, pişmiş sayılır. Servis yapmadan önce üzerine kıyılmış maydanoz serpiştirebilirsiniz. İsteğe göre sıcak veya soğuk servis yapabilirsiniz.

