



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE BARBUNYA

1 kg barbunya
Yarım bardak zeytinyağı
1 soğan
2 diş sarımsak
1 patates
2 havuç
2 domates
Yarım kaşık salça (domates)
2 bardak sıcak su
Yarım kaşık toz şeker
Tuz
Maydanoz

Ayıkladığınız barbunyaları bol su ile yıkayın. Ardından 10 dakika kadar haşlayın. Başka bir tencerenin içinde zeytinyağını kızdırın. Soğan ve sarımsağı hafif kavurun. Daha sonra patates ve havuçları küp küp doğrayıp üzerine ekleyin. Salçayı da ekleyin ve kavurmaya devam edin. Daha sonra haşlanmış barbunyaları ekleyin. Üzerine de rendelediğiniz domatesleri ekleyin. Şekerini ve tuzunu da ilave ettikten sonra kısık ateşte pişirin. Maydanoz ile servis edebilirsiniz.

