



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

1 kg taze barbunya
1 su bardağı zeytinyağı
1 orta boy soğan
1 adet havuç
3 adet domates
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı salça
7-8 dal maydanoz
Tuz

Barbunyayı ayıklayıp, yıkayın. Havucun kabuklarını soyup uzunlamasına kestikten sonra verrev doğrayın. Zeytinyağının yarısını bir tencerede kızdırıp küp doğranmış soğanı rengi dönene dek kavurun. Havuç, küp doğranmış domates ve ince kıyılmış sarımsak ekleyin. 1-2 dakika kavurup salçayı ekleyip karıştırın ve barbunya ilave edin. Malzemenin üzerini geçecek kadar sıcak su katın. Tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte barbunya yumuşayana dek pişirin. Ocağı kapatıp kalan zeytinyağını yemeğin üzerine gezdirin. Maydanozla süsleyerek servis yapın.

