



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İÇ BARBUNYA

- 2 su bardağı taze iç barbunya
- 1 su bardağı sıcak su
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 2 patates
- 1 soğan
- 1 silme yemek kaşığı domates salçası
- 1 silme yemek kaşığı biber salçası
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı şeker

Öncelikle bir tencereye zeytinyağını ve salçayı alın. İçerisine ince doğradığınız soğanları ve küp küp doğradığınız patatesi koyun. Ve bu malzemeleri güzelce karıştırın. Karışıma barbunyayı ve ince kıyılmış sarımsağı da koyun. İyice kavurduktan sonra şeker ekleyerek kavurmaya devam edin. En son suyunu ve tuzunu ekleyerek kısık ateşte ağzı kapalı olacak şekilde pişirin. Barbunya suyunu çektiğinde yiyebilirsiniz.

