



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

Barbunya
Havuç
Domates
Zeytinyağı
Soğan
Tuz
Şeker

Taze barbunyaları (500 gr.) çözümlerini beklemeden düdüklü tencereye koyuyorum. Üzerine 3 adet (yine yazdan kavanozladığım minik doğranmış domates, 1 büyük adet yemeklik doğranmış soğan, 1 tatlı kaşığı tuz, 4 adet kesme şeker, 1 çay bardağı zeytinyağı, minik çiçek havuçların hepsini çiğden ekliyorum. Gerçi her barbunyanın cinsine göre su miktarı değişiyor ama ben genelde üstünü 2 parmak aşacak şekilde koyuyorum. 20-25 dakika sonra açıp baktığınızda barbunyalar sertse ya da suyu azalmışsa azıcık sıcak su ilave ederek 5-10 dakika daha pişirebilirsiniz. Suyunu çekip barbunyalar yumuşayınca ocaktan indiriyorsunuz.

