



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE BARBUNYA

- 1 kg taze barbunya
- 1 adet orta boy patates
- 1 adet orta boy havuç
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 2 adet orta boy soğan
- 2 adet yeşil biber
- 2 adet orta boy domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı şeker
- 8-10 dal maydanoz (üzeri için)

Tencereye 4 su bardağı su koyup kaynatınız. İnce kıyılmış soğan, kabuğu soyularak doğranmış domates, biber, yağ ve ayıklanmış barbunyayı ilave edip 1/2 saat pişiriniz. Fındık büyüklüğünde doğranmış havucu katıp hafif hararetli ısıda sebzeler yumuşayınca kadar pişiriniz. Servis tabağına boşaltıp üzerine kıyılmış maydanoz serpiniz.



Fotoğraf "Domates Perisi" tarafından gönderildi. 20.01.2022