



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE BARBUNYA

MALZEMESİ:

1500 gr. taze barbunya -
4 domates
200 gr. dolmalık biber
3 orta soğan
5,5 bardak su
1 bardak zeytinyağı
1 tatlı kaşığı toz şeker
1/2 çorba kaşığı tuz

YAPILIŞI:

Bir tencereye ölçülere göre zeytinyağı koyarak kızdırın ve bu yağa sapsarı ve çekirdekleri ayıklanmış dörde bölünmüş dolmalık biberleri koyarak 2 dakika zeytinyağında sote edin: Sonra delikli bir kepçe ile biberleri tencereden alarak bir tabağa koyun. Bu yağa küçük küçük doğranmış soğanları atarak 10 dakika kavurun ve kabuk ve çekirdekleri çıkarılıp, küçük doğranmış domatesleri buna katın. Sıcak su da koyun, tuz ilâve ederek yavaş yavaş kaynatın. Başka bir tencerede tane halindeki barbunya fasulyalarını 10 dakika haşlayın. Sonra suyunu süzerek kepçe ile alın ve diğer tencereye boşaltın. İçine toz şeker, dolmalık biberleri de ilâve ederek kapağını kapatın ve bir saat pişirin. Bu süre dolunca kalan iki domatesin kabuk ve çekirdeklerini çıkarın. Küçük küçük doğranmış maydanozla beraber tencereye koyun. Yeniden kapağını kapatarak yarım saat pişirin. Sonra tencereyi ateşten indirin, soğutun. Sonra tabağa alarak servis yapın.

[ML® Zeytinyağlı Bezelye için tıklayın](#)