



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

TARÇINLI BARBUNYA



2 su bardağı kuru barbunya
2 adet kuru soğan
2 adet kırmızı biber
2 adet domates
1 adet havuç
1 tatlı kaşığı tarçın
1 adet kesme şekeri
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 çay bardağı zeytinyağı
Üzeri için:
4-5 dal maydanoz

- # Bir gece önceden barbunya ayıklanır, yıkanır, tencereye aktarılır. Üzerini 1,5 parmak geçecek kadar su konur.
- # Ertesi günü tencere orta ateşe yerleştirilir. Kaynama noktasına geldikten sonra en az 20 dakika haşlanır.
- # Süre sonunda barbunyanın yüzde sekseni pişmiş olmalıdır.
- # Soğanlar yarım daire şeklinde doğranır, tuzla gevşeyene kadar ovulur. Havuç yarım daire şeklinde doğranır. Domateslerin kabukları soyulur, küp doğranır. Biberlerin tohumları çıkarılır, iri doğranır.
- # Kaynamakta olan barbunyaya soğan ve havuç birlikte atılır. Havuç yarım yumuşayana kadar pişirilir.
- # Sonra biber katılır, 10 dakika kadar pişirilir. Domates eklenir, salça gibi olana kadar pişirilir.
- # En son tarçın, şeker ve zeytinyağı ilave edilir. 10 dakika sonra ateşten alınır.
- # Tencerede yarım saat soğuduktan sonra, servis tabağına alınır. Üzerine kıyılmış maydanoz serpilir.

Not: Toz tarçın yerine 10 santimlik çubuk tarçın da kullanılabilir.