



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARAP USULÜ BAMYA

- 1 Kilo Bamyacı
- 1 Büyük Soğan
- 4 Adet Domates
- 1 Çorba Kaşığı Biber Salçası
- 1 Çorba Kaşığı Domates Salçası
- 2 Diş Sarımsak Rendesi
- 2 Yemek Kaşığı Yağ
- 2 Çay Kaşığı Küzbere
- 1 Çay Bardağı Sıvıyağ
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Adet Limon Suyu
- Sıcak Su

Bamyalarımızı yıkayıp kuruması için tepsiye yayıyoruz, kuruyan bamyalarımızın baş kısımlarını kesiyoruz. (Eğer bamyamızı buzluğa koymak istersek bu aşamada koyabiliriz, daha sonra yapmak istediğimizde 1 gece öncesinde buzluğandan çıkararak peçete ile kurulamamız yeterli).

Bamyaların salyalanması önlemek amacıyla 1 yemek kaşığı margarinle tavada hafif pembeleşinceye kadar kavuruyoruz.

Tenceremize küp küp doğradığımız soğanları koyup kalan margarin ile bir iki çeviriyoruz, ardından kabuklarını soyup küp küp doğradığımız domatesi ve salçaları ekliyoruz.2 dakika çevirdikten sonra bamyalarımızı da yemeğimize katıyoruz. Bamyaların üzerine geçecek kadar sıcak su ve tuzumuzu ekliyoruz. Yemeğimizin pişmesine yakın ayrı bir tavada 2 çorba kaşığı sıvıyağ ile sarımsak ve küzbereyi kızdırıp yemeğimize ekliyoruz, en son altını kapattıktan sonra limon suyumuzu ekliyoruz.

