



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA KIZARTMASI

½ kg Girit Bamyası
Üzerine dökmek için:
1 kase yoğurt
4-5 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz
Sos için:
2-3 tane domates
2-3 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz
Kızartmak için:
Sıvı yağ

Bamyaların üst kısmını temizleyin. Dipten kesmeyin. Aynı yemek yaparken hazırladığınız gibi huni şeklinde soyun. Limon suyu sıktığınız suya atın. Bamyaları yıkayın ve suyunu süzün. Bez veya havlu ile çok iyi kurulayın. Sıvı yağ koyduğunuz tavada arkalı önlü kızartın. Kağıt havlu koyduğunuz tabağa alıp fazla yağlarını süzün. Sarımsaklı yoğurt hazırlayın. Domatesleri küçük parçalar halinde küçük bir tavaya sos yapmak üzere doğrayın. İçine arzu ederseniz bir iki diş sarımsak çok yakışıyor. Bir çay kaşığı tuz ekleyin. Piştiği zaman püre haline getirin. Servis tabağınıza kızarttığınız bamyaları dizin. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökün bolca. En üst kata domates sos koyarak servis yapın.

