



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BAMYA SALATASI

200 gr taze bamya
6 adet taze soğan
1 tutam maydanoz
1 adet limon
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 çay kaşığı tuz

Bamyaların başı alınır, limonlu kaynar suya atılır, kısa süre haşlanır, soğuk sudan geçirilir. Soğan ve maydanoz ince kıyılır. Zeytinyağı, limon ve tuz ilave edilir, karıştırılır.