



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BAMYALI CACIK

1 paket bamya
200 gr süzme yoğurt
2 kaşık soya sosu
2 kaşık zeytinyağı
1 diş sarımsak
1 adet limon
göz kararı Tuz

Bamya yarım limon ile haşlanır. Süzme yoğurt biraz su ile açılır. Zeytinyağı, 1 diş sarımsak, limon suyu ve soya sosu yoğurtla karıştırılır. Bamya karışıma katılır, taze nane ile süslenir.