



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖRÜLCELİ BAMYA

2 su bardağı kuru börülce
1 paket Feast Bamya
1 çay bardağı zeytinyağı
6 yemek kaşığı Feast Küp Soğan
5 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 kahve fincanı limon suyu

Börülceleri akşamdan tuzlu suda ıslatın veya tuzlu suda 10 dakika kaynatıp, kaynama suyu içerisinde yaklaşık 1 saat bırakıp şişmelerini sağlayın. Şişmiş börülceleri orta ateşte, tuzlu, bol suda 15-20 dakika haşlayıp, esmerleşen suyu dökün ve temiz suda bekletin. Feast Küp Soğan'ı zeytinyağı ilavesi ile orta ateşte pembeleşinceye kadar kavurun, rendelenmiş bir domatesi ekleyip, sulu kalacak şekilde pişirin ve börülcelere yarım tatlı kaşığı tuz ilave ederek, börülcelerin seviyesine kadar su koyun. Tencerenin kapağını kapatıp börülceler yumuşayıp, suyunu çekene kadar pişirin. Pişmiş börülcelere, Feast Bamya'yı, limon suyunu, rendelenmiş 3 domatesi, yarım tatlı kaşığı tuzu ilave edin. Bir kez karıştırdıktan sonra ince ince dilimlenmiş son domatesi dizin ve kısık ateşte kapağı kapalı pişirin. Ilık servis yapın.