



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ BAMYA

Malzemeler:

300 gram bamyaya
1 yemek kaşığı sirke
4 yemek kaşığı sıvıyağ
karabiber
tuz.

Domates sosu için malzeme:

2 adet domates
4 diş sarımsak
3 yemek kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı tozşeker
yeterince tuz.

Hazırlanışı:

Bamyaların tepelerini keserek çıkardıktan sonra bol suda iyice yıkayalım. Sirkeli suda 6 dakika kadar kaynatıp süzelim. Geniş bir tavada sıvıyağı kızdırıp bamyaları yumuşayana kadar kavuralım. İçine tuz ve karabiberi ekledikten sonra biraz karıştırarak ateşten alalım. Ayrı bir tavada sıvıyağda, soyulup rendelenmiş domatesleri, dövülmüş sarımsakları, tuzu ve şekeri 3-4 dakika kadar kavuralım. Sosu kızaran bamyaların üzerine dökerek servise sunalım.