



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ BAMYA

Ömür Akkor

Yarım kilo ayıklanmış bamya
1 kase haşlanmış nohut
1 adet kuru soğan
3 adet tarla domatesi
5 diş sarımsak
1/2 su bardağı sıcak su
Yarım çay bardağı Komili natürel sızma zeytinyağı
1 tatlı kaşığı limon tuzu
Kaya tuzu

Soğanı yemeklik doğrayın.
Domateslerin kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın.
Sarımsakları ince ince kıyın.
Sıcak suya limon tuzunu ilave edip erimesi için biraz bekletin.
Bir tencerede Komili zeytinyağında soğanı kavurmaya başlayın.
Birkaç dakika kavurduktan sonra bamyayı, haşlanmış nohutu ve domatesleri ilave edin.
Suda erittiğiniz limon tuzunu ve tuzu ilave edin.
Kaynamaya başlayınca yemeğin altını kısıp kapağını kapatın.
Karıştırmadan yaklaşık 30 dakika pişirin.
30 dakika sonra dinlenmesi için tencereyi kenara alın ve en az 1 saat dinlendirip servis edin.

