



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KORUK SULU TAZE BAMYA

- ½ kilo taze bamyası
- 2 adet kuru soğan
- 1 salkım koruk
- 1 yemek kaşığı koruk suyu
- 1 tatlı kaşığı domates ve biber salçası
- 1 çay kaşığı tuz toz şeker
- Karabiber
- Pul biber
- 2 yemek kaşığı riviera zeytinyağı
- 3 su bardağı su
- 1 adet yeşil biber ve domates
- ½ çay bardağı üzüm sirkesi

Bamyaları ayıklayın, sirkeli suda 10 dk bekletin. Diğer tarafta tencereye yağları koyun, soğanı yemeklik doğrayın, iki dk kavurun. Küçük doğranmış biberi ve salçaları ekleyin. 2 dk onları kavurun, bamyayı yıkayıp süzün, tencereye ilave edin. Üzerine dörde bölünmüş domatesi koyun, koruk suyunu ve koruk salkımını koyun tuzu ve toz şekerini serpin. Çok kısık ateşte 10 dk tencerenin kapağı kapalı pişirin. Sonra suyunu ekleyip çok kısık ateşte 40 dk pişirin.

