



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU BAMYA

Elif Korkmazel

750 gr. bamyası
1 adet orta boy soğan
1 adet büyük boy domates
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı haşlanmış nohut
3 çorba kaşığı sirke
2 çorba kaşığı limon suyu
2 su bardağı sıcak su
2 çorba kaşığı tuz

Bamyaları sirke ve tuz ilave edilmiş suda 20 dakika bekletin. Diğer taraftan ince doğradığınız soğanlarla, küp küp doğranmış domatesi zeytinyağında beş dakika kavurun. Sudaki bamyaları süzüp yıkayın. Haşlanmış nohut ve bamyayı tencereye ekleyin. Limon suyunu, tuz ve sıcak suyu ilave edip 35-40 dakika pişirin.



Fotoğraf "ahmet abi" tarafından gönderildi. 31.07.2015