



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAMYA HAŞLAMASI (DİYET)

150 gr bamyaya
3 bardak su
1/2 kaşık tereyağı
Tuz
Limon

Bamyalar iyice yıkandıktan sonra, uçları, usûlüne uygun şekilde bıçakla kesilerek temizlenir. Bundan sonra bir daha iyice yıkanarak temizlenir. Bir tencereye bamyaların hepsini içine alacak kadar, takriben 3 bardak kadar, su konur. Su kaynadıktan sonra bamyalar içine atılır. Bamyaya hafif tadını verecek kadar limon da kaynamakta olan suya sıkılır. (Veya limon suyu ile aynı durum gerçekleştirilir.) Bamyalar suyun içinde 15-20 dakika kaynatılarak pişirildikten sonra tencere ateşten indirilir. Yenirken üzerine hafif tereyağı alınır.