



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN BAMYA

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

750 gr. bamyaya, küçük ve yumuşak olanlar seçilmelidir. (veya 2 kutu dondurulmuş bamyaya)
1 büyük soğan
3 büyük olgun domates
1 büyük limon
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1,5 tatlı kaşığı tuz
1/2 bardak su
1/4 bardak mısırözü yağı (veya istediğiniz herhangi bir sıvıyağ)

Soğanları doğrayın, yağla birlikte tencereye koyup pembeleşene kadar karıştırın. Sonra soyulmuş, çekirdekleri çıkarılıp küçük küçük doğranmış domatesleri ekleyin. 10 dakika kadar koyu bir sos elde edene kadar pişirin ve bamyaları limon suyunu, biberi, tuz ve suyunu koyup, hiç karıştırmadan 20 dakika pişirin. Sıcakken servis yapın.