



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

VIŞNELİ BAMYA

500 gr bamyaya
3 yemek kaşığı sıvı yağ
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı şeker
500 gr vişne
1 adet kuru soğan

Bamyalarınız taze ise baş kısmını dikkatlice soymalısınız. 1 bardak suya bir avuç vişne atıp rengi çıkana kadar 1 taşım kaynatın. Vişneleriniz taze ise çekirdeklerini çıkarmanızı öneririm. Tencerede sıvı yağda soğan ve sarımsakları hafif kavurun. Bamyaları içine katıp limon suyu, tuz ve şekerle tatlandırın. Kaynamış vişne suyunu da ekleyip, bamyalara renkle birlikte ekşimsi bir tat vermesini bekleyin. Bamyaların çok pişip dağılmalarına izin vermeyin. 20 dk. sonunda bamyaları ve tuzunu, şekerini kontrol edin. En son; kalan vişneleri; altını kapatıp dinlenmeye bırakacağınız bamyanın üstüne serpin. Soğumasını beklemenize gerek yok, ılık da servis edebilirsiniz.