



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA BASTI

- 1 kilo bamyā
- 2 orta boy domates
- 3 kahve fincanı zeytinyağı
- Tuz
- Yarım limonun suyu
- 2 orta boy soğan
- 1 kahve kaşığı şeker
- 2 kahve fincanı sirke

Bamyaların başını külāh biçimi kesip temizleyin; sonra içinde 2 kahve fincanı sirke bulunan bol tuzlu suda 2 dakika kaynatıp süzün, soğuk suya tütün. Domatesleri kuşbaşı doğrayın, soğanları soyup ortadan dörde bölün. Bamyaları attı düz bir tencereye daire şeklinde düzgün olarak dizdikten sonra üzerine domatesini, tuzunu, şekerini, yağın, soğanını koyun ve 10 dakika kadar pişirin. Bamyalar sararınca limon suyunu da katıp gerekirse biraz kaynar su ilave ederek 45 dakika daha pişirin. Soğuyunca alt üst çevirip servis yapın.

