



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA (MUĞLA)

Anadolujet Magazin

500 gr bamyā
1 adet yemeklik doğranmış soğan
4 çorba kaşığı zeytinyağı
½ limon suyu
1 küçük domates
1 çay kaşığı toz şeker
tuz
beyaz toz biber
1 diş sarımsak

1. Bamyalar ayıklanıp temizlenir. Bir tencerede soğan ve sarımsak zeytinyağında öldürülür. Küçük doğranmış domatesler, tuz ve beyaz biber eklenip, az bir su ilavesi ile pişirilir.
2. Bamyalar ve ½ limon suyu eklenip; 1-1.5 su bardağı sıcak su ilavesi ile bamyalar yumuşayınca kadar pişirilir. Ilık ya da soğuk servis edilir.

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyā için tıklayın](#)

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyā \(görsele\)](#)