



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Yasin Özsöylemez

1 kg bamy
2 Adet soğan
2 Adet domates
1 Su bardağı sıvıyağ
1 Çay bardağı limon suyu
Yarım tatlı kaşığı tozşeker
1 Çay bardağı sirke
Tuz
Süslemek için limon dilimleri

Bamyları ayıklayıp sap kısımlarını yuvarlak veya huni şeklinde kesin. Bamyları 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay bardağı sirke karışımında 5 dakika bekletin. Soğanı ince kıyıp sıvıyağda pembeleştirin. Bamyları yıkayıp süzgece alın ve bekletmeden soğana ilave edin. 1-2 dakika soğanla pişirin. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Bamyaya ilave edip 2-3 dakika daha pişirin. Tozşeker ve limon suyunu ekleyip tuz serpin. Bamyların seviyesi kadar sıcak su ilave edip kapağı kapalı olarak pişirin. Limon dilimleriyle süsleyip soğuk olarak servis yapın.

Not: Bamy pişerken üzerine yağlı kağıt serip kapağını kapatın ve bu şekilde yemek daha lezzetli olacaktır.