



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BODRUM BAMYASI (MUĞLA)

Yarım kilo bamyası
2 adet orta boy domates
1 tatlı kaşığı salça
1 adet iri soğan
3-4 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz,
1 tatlı kaşığı şeker
1 su bardağı sıcak su
Yarım limonun suyu

Bamyaların sap kısımları temizlenir.

Soğan yemeklik doğranır.

Domatesler rendelenir.

Sarımsaklar ayıklanır.

Tüm ayıklanan malzemeler bir tencereye aktarılır, Geriye kalan zeytinyağı, yarım limonun suyu, tuz, şeker, salça da ilave edilir. Bu şekilde 10 dk kısık ateşte kapağı kapalı olarak kavrulduktan sonra sıcak su ilave edilir. 20dk daha kısık ateşte pistikten sonra altı kapatılır. Sıcak yada soğuk olarak tüketilebilir.