



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI EKŞİ BAMYA

Yarım kg bamyaya
3 adet domates
1 adet soğan
1 diş sarımsak
1 adet limon
1 çay kaşığı toz şeker
2 tatlı kaşığı tuz
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı su

Bamyanın başları ayıklanır, yıkanır. Bir tencereye konur. Üzerine ince kıyılmış soğan, sarımsak, tuz, şeker eklenir ve hafifçe ovulur. Üzerine rende domates, su ve yağ konur. Kapağı kapatılır. Kaynamaya başlayınca kısılır. 25 dakika kısık ateşte pişirilir. Ateşten almadan hemen önce limon suyu eklenir. Ilık ya da soğuk olarak servis edilir.