



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI KORUKLU BAMYA

Malzeme:

1 kg taze bamya

1 adet havuç

1 adet havuç

1 adet renkli biber

1 adet orta boy soğan

Yarım su bardağı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1 çorba kaşığı Tuz

1 çay kaşığı toz beyaz biber

1 adet domates

Yarım limonun suyu

Bamyaları temizledikten sonra yarım limon suyu ve 1 çorba kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda 3-4 dakika haşlayın ve süzün. Tencerede yağı ısıtıp soğanları kavurun. Küçük doğranmış havucu ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. Renkli biberleri, tuzu, toz biberi ve ince doğradığınız domatesleri ekleyip karıştırın. Suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca bamyaları ve kuru ekleyip tencerenin altını kısın. 25 dakika pişirin. Ocaktan alın, soğuduktan sonra servis edin.

[ML® Koruklu Bamya için tıklayın](#)