



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AĞAÇ BAMYASI KIZARTMASI

<http://www.hurriyet.com.tr>

400 gram ağaç bamyası
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet kuru Arnavut biberi
Sosu için:
1 diş sarımsak
100 gram yoğurt
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı pul biber

Ağaç bamyalarını iyice yıkayın ve ortadan ikiye kesin.
Ortasındaki küçük çekirdeklerden oluşan süngerimsi tüylü kısmı temizleyin.
Bamyaları elma dilimi şeklinde doğrayın ve zeytinyağında önlü arkalı kızartın.
Kızaran bamyaları bir kenara koyun ve sosu için 1 diş sarımsağı rendeleyin.
Bir kaba yoğurdu, biraz tuz ve sarımsakla birlikte koyup iyice karıştırın.
Küçük bir sos tenceresinde zeytinyağını kızdırıp pul biber ekleyin.
Bamyaların üzerine yoğurdu ve yağı gezdirin. Yemeğiniz hazır.

Not: Arujya olarak da bilinen ağaç bamyası bahçe ya da saksı bitkisi olarak yetiştirilebildiği gibi sebze olarak da tüketilebiliyor. Ceviz büyüklüğünde ve kabuklu meyveler veren ağaç bamyasının bildiğimiz bamya ile pek ilgisi yok ancak kızartması da dolması da gerçekten çok lezzetli.

