



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASİDE

300 gram kuru bamya
4 su bardağı kemik suyu
3 çorba kaşığı un
3 çorba kaşığı tereyağı
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
3 Yemek Kaşığı Un
Karabiber
Pul Biber

Bamyaları kaynar suda haşlayın.
Et suyunu tencereye alın unu ekleyip karıştırın tuz ve karabiberini ekleyip karıştırmaya devam edin.
Haşlanan bamyaları süzdürüp ipinden çıkarın.
Yemeğin tabanını oluşturacak unlu kısmı servis tabağına alın.
Tereyağını tavada eritin bamyaları ilave edin.
Tuz, karabiber, pul biber ve zeytinyağını ilave edip bamyaları birkaç kez tavada çevirin.
Sotelediğiniz bamyaları servis tabağına alın.

