



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA AŞI (ŞANLIURFA)

<https://www.urfaurfa.com>

500 gr. bamya
2 adet soğan
2 adet domates
5-6 diş sarımsak
1/2 limon suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağ
Tuz ve karabiber

Bamyaların üstündeki sert bölümü koni şeklinde kesilerek çıkartılır. Tencerede küp doğranmış soğan ve kıyılmış sarımsak yağ ile kavrulur. Kabukları çıkartılarak küp doğranmış domates ilave edilerek 5 dakika pişirilir. İki bardak sıcak su eklenerek tencerede 2-3 dakika suyun fokurdaması beklenir. Bamyalar kaynayan yemek suyuna atılıp üzerine yarım limon suyu, tuz ve karabiber serpilir. Yemek fazla karıştırılmadan bamyalar yumuşayınca kadar orta ateşte pişirilir. Limon dilimleriyle servis yapılır.