



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA DOLMASI

250 gr iri bamya
1 su bardağı pirinç
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
1 yemek kaşığı kuş üzümü
50 gr margarin
1 çay kaşığı tuz
1 çay bardağı su
1 adet limon

Pirinci yıkayıp 10 dk ılık suda bekletiniz. Margarin bir tava içersine koyup soğan, fıstık ve kuş üzümünü kavurup ardından süzölmüş pirinci ekliyoruz. Pirinç kavrulduktan sonra sıcak suyu ekleyin. Demlenme esnasında baharatları ekleyin ve soğumaya bırakın. Bamyaların irilerinden seçip sap kısımlarını kesip içlerini boşaltıyoruz ve içersine hazırlamış olduğumuz harçtan dolduruyoruz. Daha sonra tencerimizin dibine limon dilimleyip, doldurmuş olduğumuz dolmaları diziyoruz. Dolmaların üzerine toz şeker, tuz ve bir kaç parça sana margarin ekleyip çok kısık ateşte pişiriyoruz. Soğuduktan sonra servis yapıyoruz.

