



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAMYA GÜZELLEMEİ (VEJETARYEN)

Yarım kg bamyā  
1 adet soğan  
1 diş sarımsak  
2 adet domates  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
1 çay kaşığı tuz

Bamyanın başları alınır, güzel yıkanır ve suyu iyice süzülür. Tencereye bırakılır. Üzerine ince kıyılmış soğan, sarımsak, doğranmış domates, tuz ve yağ konur. Kapak kapatılır. Kısık-orta ateş arası yarım saat pişirilir.

---