



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KARNİYARIĞI (BALIKESİR)

Hüsne Demirel - Hangül Karakuş

Rendelenmiş soğan, ince doğranmış yeşil biber, sarımsak, tuz, biber, maydanoz eklenerek zeytinyağında hafifçe kavrulur.

İçine ince ince doğranmış domatesler eklenir.

Diğer yandan yıkanmış bamyalar, kaynayan suyu atılarak hafif yumuşatılır.

Sudan alınınca bir tepsi içinde dizilir. Ortalarından bıçakla yarılır, varsa tohumu alınır bir tatlı kaşığıyla hazırlanan içten doldurulur.

Bamyaların üzerini geçmeyecek kadar limonlu su ile fırınlanır.

Üzerleri hafif renk alınca çıkartılır.