



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA (KIBRIS)

<https://gurmekibris.com>

3 orba kaşığı sıvı yağ
1 adet büyük soğan, ince doğranmış
1 kilo taze bamya. yıkanmış ve sapları ayıklanmış
½ limon
3 adet domates, soyulmuş ve ince doğranmış
2 orba kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber
Bamyayı örtecek kadar su

Soğanları ısıtılmış yağda, orta ateşte pembeleşinceye kadar kızartın. İyice süzölmüş bamyaları ve bamyaların sümöklönmösinö engellemek için yarım limonun suyunu ilave edin. Ara ara karıştırarak, 10 dakika daha kızartmaya devam edin. Domatesleri ilave edin ve 5 dakika daha pişirin. Salçayı, tuzu ve karabiberi ekleyin. Bamyayı örtecek kadar su ilave edin ve 20 dakika veya bamyalar yumuşayıncaya kadar orta ateşte pişirin. Pirinç pilavı ve yoğurt ile sıcak servis yapılır.

