



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BAMYA KIZARTMASI

250 gr iri bamya (tepeleri kesilmiş)  
4 adet domates  
250 gr margarin  
4 diş sarımsak  
1 çay kasığı tuz

Tepeleri kesilmiş bamyaları, bir tava içinde sanayağında ile kızartıyoruz. Kızaran bamyalarımızı servis tabağına alıyoruz. Küp şeklinde doğradığımız domateslerimizi ve sarımsaklarımızı aynı tavada margarinle kavuruyoruz. Tuzunu ilave edip, bamyalarımızın üzerine döküyoruz. Sıcak halde servis yapıyoruz.

