



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA KIZARTMASI

Yarım ay bardağı ayran
1 tatlı kaşığı sirke
1 kg bamyacı
Yarım su bardağı mısırcı unu
Yarım su bardağı un
1 ay kaşığı sarımsak tozu
Tuz
Karabiber
Kızartmak için:
Ayecek yađı
Yođurt sos için:
3 yemek kaşığı süzme yoğurt
Nane
Kırmızı pul biber

Ayran ve sirkeyi bir kasede karıştırın. Yıkayıp kuruladığınız bamyaları ekleyip 4-5 dakika bekletin. Ayrı bir karıştırma kabında unlar, sarımsak tozu, tuz ve baharatları karıştırın. Bamyaları ayranlı karışımdan çıkartıp fazla suyunu süzdürün ve unlu karışıma ekleyin. Kaseyi sallayarak tüm bamyaların unlanmasını sağlayın. Unlu bamyaları kızgın yağda 5 dakika kadar kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Yođurt sos için yoğurdu bir kasede hafif çırpın. Nane ve kırmızı pul biberi ilave edip karıştırın. Sosu bamyanın üzerine gezdirip sıcak servis yapın.

