



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAMYA KIZARTMASI

15 adet iri bamyalı  
1 adet yumurta  
1 kahve fincanı maden suyu  
1 yemek kaşığı un  
Tuz, pulbiber  
Sıvıyağ  
Kızartmalık yağ

Bamyaları yıkayıp, iyice kurulayın. Tepe kısımlarını kesip, boylamasına dört eşit parçaya ayırın. Yumurta, soda, un, tuz ve pulbiberi karıştırarak, sulu bir hamur elde edin. Sıvıyağı tavada iyice kızdırın, bamyaları un karışımına batırıp iyice buladıktan sonra, kızgın yağa atıp kızartın. Kızaran bamyaları, peçete konulmuş tabağa alarak, fazla yağlarını süzdürün.

Servis tabağına alarak, limon parçaları ve yoğurt eşliğinde servis yapın.

