



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KIZARTMASI

20 adet iri ve uzun bamyaya

Haşlamak için:

1,5 litre su

1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

1 su bardağı un

1 su bardağı galeta unu

2 adet yumurta

1 çay kaşığı tuz

1 litre ayçiçeği yağı

Tepelerini bıçakla kestiğiniz bamyaları bol suyla yıkayın.

Bamyaları tuzlu suda 5 dakika haşlayıp süzün ve renklerinin kaybolmaması için buzlu suya koyun.

Burada da 2 dakika beklettikten sonra süzüp kağıt havluyla iyice kurulayın.

Yumurta bir kasede çırpın.

Un ve galeta ununu da ayrı kasele koyun.

Bamyaları önce una, sonra yumurtaya, son olarak da galeta ununa bulayın.

İyice kızdırdığınız sıvı yağa atıp 25-30 saniye kadar pişirin.

Yağdan alıp kağıt havlu serilmiş servis tabağına alın.

