



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAMYA KIZARTMASI

500 gram bamyaya  
1 adet yumurta  
1 çay kaşığı tuz  
Yarım çay kaşığı karabiber  
1 su bardağı un  
1 su bardağı mısır unu  
2 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)

Bamyaların sap kısımlarını ayıklayın ve güzelce yıkayıp kurulayın.

Bir kasede yumurtayı çirpin ve tuz ile karabiber ekleyin.

Hazırladığınız karışımla bamyaları bulayın.

Ayrı bir kasede un ve mısır ununu karıştırın.

Yumurtaya bulamış olduğunuz bamyaları mısır unu ve un karışımına batırın.

Tavada bamyaları altın sarısı rengini alana kadar kızartın ve havlu peçete serdiğiniz bir tabakta fazla yağın alın.

Üzerine yoğurt veya salçalı sos dökün.

Bamyaya kızartmanız servise hazır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 28.11.2023