



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA KIZARTMASI

<https://www.sabah.com.tr>

Uzun bamya

Sosu için:

Yumurta

Karabiber

Pul biber

Tuz

Panesi için:

Mısır unu

Kızartmak için:

Sıvı yağı

İstenilen miktarda bamyanın saplarını temizleyerek ayıkliyoruz ve yıkıyoruz. Yumurtaları kırıyoruz. İçine karabiber, pul biber ve tuzun yarısını koyuyoruz. Ayrı bir tabağa mısır ununu koyup kalan tuzu ekliyoruz. Yıkanan bamyaları önce yumurtaya, ardından mısır ununa buluyoruz. Bir tavada yağ kızartıyoruz, bamyaları kızgın yağda altın rengini alana kadar kızartıyoruz.