



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA KIZARTMASI

Yarım kilo uzun ve iri bamyalı
Yarım su bardağı un
Yarım su bardağı mısır unu veya galeta unu
2 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz
Haşlamak için:
Su
1 çay kaşığı tuz
Yarım limon suyu
Kızartmak için:
Sıvı yağ

Bamyaları sap kısımlarını kestikten sonra tuzlu ve limonlu suda birkaç dakika hafif yumuşayınca kadar haşlayın.

Haşlanan bamyaları sıcak sudan çıkardıktan sonra soğuk veya buzlu suya batırıp çıkarın ve süzün. Kağıt havlu ile güzelce bamyaları kurulayın. 3 ayrı kaseye un, çırpılmış yumurta ve mısır unu koyun. Sırasıyla bamyaları önce una sonra tuz ile çırpılmış yumurtaya ve son olarak mısır ununa bulayın.

Kızgın yağda bamyalar pembeleşinceye kadar kızartın ve kağıt havlu serilmiş bir servis tabağına alın.

