



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KIZARTMASI

Superfresh Bamya
Yarım Bardak Un
Yarım Bardak Tarhana
1 ay Kaşığı Kabartma Tozu
1 Su Bardağı Soğuk Soda
500 ml Ayçiçek Yağı
Sos Malzemeleri:
2 Yemek Kaşığı Hardal
1 Yemek Kaşığı Bal

Sosu için, bir kaba alınan hardal ve bal karıştırılır ve bir sıkma torbasına doldurulur.
Harcı için bir kaseye un, tarhana ve kabartma tozu eklenir.
Üzerine her seferinde üçte biri olacak şekilde soğuk soda eklenerek çırpılır.
Patates kızartmasının yağı ısıtılır.
SuperFresh Bamyalar harca batırılmadan önce üzerine biraz un dökülür.
Una bulanmış bamyalar harca batırıldıktan sonra yağda kızartılır.
Kızaran bamyaların üzerine tuz dökülür.
Son olarak ballı hardal sos, üzerlerinde çizgisel şekilde gezdirilir ve servise hazır hale getirilir.
