



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KIZARTMASI

Deniz Yılmaz

1 kilo iri bamya
Yonca ayçiçek yağı
1 soğan
1 yemek kaşığı yonca domates salçası
Yonca rendelenmiş domates
2 yemek kaşığı Yonca sızma zeytinyağı
tuz

İri bamyaları yıkayıp ayıkliyoruz. Yonca ayçiçek yağı ile kızartıyoruz. Soğanı küp küp doğrayıp 2 yemek kaşığı yonca sızma zeytinyağında kavuruyoruz. Kavrulunca yonca domates salçası ve yonca rendelenmiş domatesi ekleyip bir taşım kaynatıyoruz. Tuz ilave ediyoruz. Hazırladığımız sosu kızarmış bamyaların üzerine döküp servis yapıyoruz.