



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAMYA KIZARTMASI

½ kilo uzun bamya  
4 domates  
2 yumurta  
1 yemek kaşığı sirke  
biraz Un  
Tuz  
3 diş sıvı yağ  
Sarımsak

Bamyaları yıkadıktan sonra sap kısımlarını huni şeklinde kesin. Kuruması için bekleyin. Derin bir kasede 2 adet yumurtayı iyice çırpın, tepsiye 2-3 kaşık un koyun bamyaları una bulayın sonra çırdığınız yumurtaya bulayıp kızgın yağda kızartın.Sosu için domatesleri rendeleyin, sarımsaklarla beraber yağda soteleyin, domatesler pişince bir yemek kaşığı sirke ve tuz ilave ederek bir iki dakika daha pişirin. Hazırladığınız sosu kızarttığınız bamyaların üzerine döküp servis yapın.