



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KIZARTMASI

10-15 adet iri orta boy taze bamya
1 yumurta
1 kahve fincanı maden suyu
1 yemek kaşığı un
Su
Tuz
Kızartmak için sıvı yağ

Bamyaları yıkayıp kurulayın. Yumurta, soda, un, tuz ve suyu karıştırın. Çırparak suluca hamur durumuna getirin. Sıvı yağı derince bir tavada kızdırın. Bamyaları hazırlamış olduğunuz bulamaca batırdıktan sonra kızartın. Fazla yağların süzülmesi için kağıt peçetesine çıkarın. Servis tabağına alarak sıcak olarak sofraya getirin. Kızartılacak bamyaların taze olması gerekmektedir. Servis yaparken yanında kesilmiş limon dilimi, limon suyu veya yoğurt verilmesi sindirimi kolaylaştırması açısından yararlı olacaktır.