



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAMYA KONSERVESİ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gram bamyaya  
3 - 4 adet domates  
2 tatlı kaşığı tuz  
4 yemek kaşığı zeytinyağı

Bamyanın sap kısmına yakın kalın tüyleri varsa temizleyin.

Ardından bamyaları bol su içinde iyice yıkayın.

Bamyaları kuruladıktan sonra tepe kısmını bıçak ile sağdan sola doğru döndürerek kesin ve huni şeklinde çıkarın.

Ayıkladığınız bamyaları hem rengini koruması hem de salyalanmaması için 3-4 dakika kadar limonlu su içinde bekletebilirsiniz.

Domatesleri küp küp kesin.

Kavanozlara bir kısmını paylaşırın.

Üzerine bamyaları ekleyin.

Boşluk kalmaması için sıkıca bastırın.

En üstüne kalan domatesleri ekleyin.

Her kavanoza 1 tatlı kaşığı tuz ekleyin.

2 yemek kaşığı zeytinyağını da her kavanoza ekleyin.

Kavanozların kapaklarını 2 geri 1 ileri olacak şekilde sıkıca kapatın.

Bamya konservesi tarifiniz hazır.

