



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BAMYA KURUTMA (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

2 kg bamyanın sapı temizlenip güneşte kurutulur, Yaklaşık 8- 10 gün güneşte kalan bamyaya poşete koyulup oda sıcaklığında muhafaza edilir.

---

© lezzetler.com tarif no:103720 • adı:Bamya Kurutma (Adana) • gönderen: AyGölgesi • indirme tarihi:03.04.2025 - 09:35