



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KURUTMA

Erkan Acurol
Ege ve Ayvalık'ta Kış Hazırlıkları

3 kg bamy
2 metre beyaz ip

Bamya kurusu yapmak için bamya taze taze toplanır, özellikle kurutma işlemi için aynı boyda bamyalar toplanmalıdır. Hiç yıkanmadan suya sokulmadan yapılır. Diğer sebzelerle göre kurutma işlemi farklıdır. Direkt güneş ışığında kurutulur. Toplanan bamyalar sap kısımlarından ipe dizilir. Fazla güneş alan bir yere asılan bamyalar 4-5 günde kurur.