



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KURUTMASI

Küçük cins bamyalar seçilir. Bunların sap kısımları kesilir. Bamyalar fırında kurutulacaksa, buharda veya kaynar suda 4-8 dakika haşlanıp suyu süzildükten sonra kerevetlere bir sıra halinde dizilir. Fırının sıcaklığı 60-62 derece olmalıdır. Bamyalar evde kurutulacaksa, iplere dizilerek, evin gölge olan ve hava alan bir yerine asılır. 10 kilo yaş bamyadan 1 kilo kuru bamyaya alınır.

