



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KURUTMASI

Bamyalar ayıklandıktan sonra başa yakın yerlerinden ipe dizerek gölgede ve rüzgar alan bir yerde kurutmak gerekir.

[ML® Karniyarik Kuruşu için tıklayın](#)

[ML® Karniyarik Kuruşu \(görsel\)](#)