



BAMYA YEMEĐİ (GÖYNÜK BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

Soğanlar yemeklik olarak doğranır ve pembeleşinceye kadar kavrulur.
Daha sonra içine doğranmış biber eklenir ve kavrulma işlemine devam edilir.
Küp küp doğranmış domates ve salça ilave edilerek kavrulma işlemine devam edilir.
Ayrı bir yerde bamyalar temizlenip yıkandıktan sonra karışıma ilave edilir.
Bamyalar ile kısa bir süre kavurma işlemine devam edildikten sonra içine limon suyu ve sıcak su eklenerek pişmeye bırakılır.
Son olarak tuz ve tercihe göre baharat ekleyerek pişirme işlemine son verilir ve servis edilir.

