



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA YEMEĞİ

1 kg ayıklanmış bamya
2 adet büyükçe domates
2 adet orta büyüklükte soğan
Yarım yemek kaşığı domates salçası
Yarım yemek kaşığı biber salçası(isteğe bağlı)
Yarım çay bardağı sıvı yağ ya da zeytinyağı
2-3 diş sarımsak
2 adet kesme şeker
Yarım limon suyu
Göz kararı tuz
Su

Bamyaların ilk önce saplarını huni şeklinde kesiyoruz.

Daha sonra bamya ve limon suyu hariç tüm malzemeleri tencerede birkaç dakika kavurun.

Kavrulan malzemelerin üzerine bamyayı ve limon suyunu ekleyip iyice yeniden kavurun ve kapağı kapalı şekilde 7-8 dk bekleyin.

En son olarak da bamyaların hizasında su ekleyin ve biraz karıştırdıktan sonra pişmesini bekleyin.

