



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETSİZ BAMYA YEMEĞİ

1/2 kg bamya  
2 adet domates  
1 tatlı kaşığı salça  
2 çorba kaşığı sıvı yağ  
1/2 limon  
Pulbiber  
Karabiber  
1000 litre sıcak su  
3 tane yeşil biber  
Tuz  
1 tane soğan

Soğanı istediğiniz şekilde doğrayıp, kavurun. Soğan pembeleşince, doğranmış biberleri üstüne ilave edin ve biraz daha kavurun.  
Küp şeklinde doğradığınız domatesle salçayı da tencereye ekleyip, karıştırın.  
Yıkayıp temizlediğiniz bamyaları tencereye ilave edin. Bamyalar kavrulduktan sonra üstüne limon suyu sıkıp, sıcak suyunu ekleyin.  
En son baharatları ve tuzu da ayarlayıp, hafif ateşte kaynamaya bırakın.