



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA YEMEĞİ

500 gram bamya
1 adet büyük boy soğan
2-3 diş sarımsak
2 adet domates
1 adet limon suyu veya 1 yemek kaşığı limon tuzu
1 çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 su bardağı su

Bamyaların baş kısmındaki sert bölümü koni şeklinde keserek ayıklayın. Ayıkladığınız bamyaları kararmaması için limon suyu veya limon tuzu eklenmiş suda bekletin.

Soğanları ince ince doğrayın. Sarımsakları ezin veya ince doğrayın.

Domatesleri rendeleyin veya küçük küpler halinde doğrayın.

Bir tencereye zeytinyağını koyun ve soğanları ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun.

Sarımsakları ekleyin ve birkaç dakika daha kavurun.

Domates salçasını ekleyin ve karıştırarak birkaç dakika daha kavurun.

Rendelediğiniz veya doğradığınız domatesleri ekleyin ve domatesler yumuşayana kadar pişirin.

Suda beklettiğiniz bamyaları süzerek tencereye ekleyin ve karıştırın.

Tuz ve karabiber ekleyin. 1 su bardağı suyu da ekleyin ve karıştırın.

Tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte bamyalar yumuşayana kadar pişirin. Bamyalar yumuşayana kadar yaklaşık 20-25 dakika pişmesi yeterli olacaktır.

Piştirme işlemi bittikten sonra yemeği ocaktan alın ve birkaç dakika dinlendirin.

