



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYANIN DONDURULMASI:

Bamyaları yıkadıktan ve saplarını kestikten sonra bilinen usule göre haşlayıp soğutarak kaplara doldurmalı ve dondurucuya koymalı.

© lezzetler.com tarif no:11907 • adı:Bamyanın dondurulması: • gönderen:vardar • indirme tarihi:29.03.2025 - 22:06