



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYAPERVER SALATASI

250 gr iri bamya
4 adet taze soğan
2 adet biber
10-15 dal maydanoz
2 çorba kaşığı limon suyu
5 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

Bamyaların başı koni şeklinde çevirerek bıçakla kesilir. Tuzlu kaynar suya atılır, 10 dakika haşlanır, sonra sudan alınır ve soğuk sudan geçirerek süzölmeye bırakılır. Bu arada soğan, biber ve maydanoz ince ince kıyılır. Soğuyan bamyalar da büyüklüklerine göre bir kaç parçaya kesilir. Hapsi birleştirilir. Tuz, zeytinyağı ve limon suyu eklenir, güzelce karıştırılır.