



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI BAMYA ÇORBASI

www.sefabdullahusta.com

300 gr bamya
100 gr haşlanmış yarma buğday
1 yemek kaşığı biber salçası
2 adet domates
4 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Pul biber

Tencereye yağı koyarak salçayı kavurun.
Doğradığınız domatesleri ilave ederek kavurmaya devam edin.
Baharatları serptikten sonra istediğimiz miktarda su ilave edin.
Kaynamaya başlayınca içine yarma buğday ve bamyaları ekleyerek 10 dakika kaynatın.

