



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİÇEK BAMYA TARATOR

1 kavanoz Tukaş iek bamya

Tuz

Karabiber

1 YK mısır unu

Sos için;

1 SB ceviz

2 diř sarımsak

1/2 TK tuz

Karabiber

3 YK panko, ekmek kırıntısı

1/2 SB su

1 limonun suyu

Servis için:

Dereotu

Fırını önceden 180 derecede ısıtın. Tukaş iek bamyayı szn. zerine mısır unu, tuz ve karabiber döküp karıştırın. 20-22 dakika fırında pişirin. Ceviz, sarımsak, tuz, karabiber ve ekmek kırıntısını blenderda ekin. Karışımı bir kaba alın ve içerisine su ve limon suyunu ilave edip karıştırın. Fırından çıkan bamyaları tabağa alın ve üzerine sosu dkn. Dereotu ile süsleyip servis edin.

