



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇITIR BAMYA

Yarım kg taze bamyalı
5 çorba kaşığı mısır unu
3 çorba kaşığı yoğurt
2 çorba kaşığı galeta unu
1 yumurta
1 çorba kaşığı sarımsak tozu
Tuz

Bamyaları yıkayın, ancak sap kısımlarını kesmeyin. Çıtır bamyalı yenirken saplarından tutulduğu için bu kısımları temizlemenize gerek yok.

Yumurtayla yoğurdu karıştırıp çırpın. İçine tuz ekleyip biraz daha karıştırın.

Bamyaların her birini sırasıyla yoğurtlu karışıma, mısır ununa, galeta ununa ve sarımsak tozuna bulayın.

Hazırladığınız bamyaları fırın tepsisine dizin ve 180 derecelik fırında yirmi dakika kadar kızartın.