



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ BAMYA

1 kilo bamy
1 büyük soğan
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 etli kırmızı biber
1 baş sarmsak
1 limonun suyu
1 kahve fincanı nar ekşisi
Yarım su bardağı su
Kaya tuzu

Bamyları yıkayın, ayıklayın, bol sirkeli suda yarım saat bekletin. Soğanı piyazlık doğrayın, bir tencerede yağla birlikte soteleyin.

Sarimsakları ince kıyıp içine koyun, bir iki çevirin. Kırmızı biberi ekleyip, 3 dakika daha soteleyin. Bamyları, limon suyunu, nar ekşisini ve tuzu ekleyin. Yarım bardak sıcak suyu üzerinde gezdirin ve 10 dakika kadar pişirin.

