



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ BAMYA

1 kavanoz Penguen Bamyası
1 bardak Penguen Haşlanmış Nohut
1 adet kuru soğan
3 adet domates
5 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı limon tuzu
Yarım çay bardağı sıcak su
Kaya tuzu
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Soğanı yemeklik doğrayın.
Domateslerin kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın.
Sarımsakları ince ince kıyın.
Penguen Bamyayı süzün ve sudan geçirin.
Yarım çay bardağı sıcak suyu limon tuzunu ilave edip erimesi için biraz bekletin.
Bir tencerede zeytinyağını yakmadan soğanı kavurmaya başlayın.
5 dakika kavurduktan sonra süzdüğümüz Penguen Bamyası, Penguen Haşlanmış Nohutu ve domatesleri ilave edin.
Suda erittiğimiz limon tuzunu ve tuzu ilave edin.
Yemeğin altını kısıp kapağını kapatın.
Karıştırmadan yaklaşık 15 dakika pişirin.
15 dakika sonra altını kapatın ve biraz dinlendirip servis edin.

