



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ BAMYA (YENİPAZAR AYDIN)

Yenipazar Belediyesi

Yarım kg bamya

1 baş soğan

2 domates

1 yemek kaşığı toz kırmızı biber

1 çay bardağı kadar haşlanmış nohut

1 fincan koruk ekşisi ya da limon suyu

1 fincan zeytinyağı

Tuz

Tencerede doğranmış soğan zeytinyağı ile sarartılır. Toz biber ve küp şeklinde doğranmış domatesler konur. Koruk suyu ve 2 su bardağı su ilave edilir. Kaynayınca ayıklanmış bamya tuz ve nohut ilave edilerek pişirilir.

