



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRIN BAMYA

1 kavanoz Penguen Bamya
5 diş sarımsak
2 adet domates
Yarım çay bardağı su
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Kaya tuzu

Bir fırın kabına Penguen Bamyaları sıra ile dizin.
Domatesleri ince ince kıyın ve bamyanın tam ortasına yerleştirin.
Üzerine sarımsakları soyup koyun.
Su ve zeytinyağına tuz ilave edip bamyanın üzerine dökün.
180 derece fırında 20 dakika pişirip servis edin.

