



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA BAMYA

Yarım kg taze bamyaya  
4 adet domates  
1 tatlı kaşığı şeker  
1 tatlı kaşığı limon suyu  
1 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber  
1 çorba kaşığı tereyağı

Bamyaların başları alınır, limonlu suya atılır, sonra suyu süzülür. Yağlanmış bir fırın kabına aktarılır. Domates rendelenir, tereyağı hariç diğer malzemelerle karıştırılır ve bamyanın üzerine dökülür. En son eritilmiş tereyağı gezdirilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yarım saat kadar pişirilir.

[ML® Fırında Tavuklu Bamyaya için tıklayın](#)

---