



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA DOMATESLİ VE FESLEĞENLİ BAMYA

SuperFresh Bamyas 1 Paket
Domates 5 Adet
Taze Fesleğen 1 Demet
Zeytinyağı 1 Çay Bardağı
SuperFresh Soğan 1 Kase
Tuz

Domatesleri küp küp doğrayın.

Soğanları tuz ile harmanlayın.

Fesleğenlerin yapraklarını ayırın.

Fırın kabına domateslerin yarısını alın üzerine soğanları ekleyip karıştırın. Fesleğen yapraklarının yarısını karışımın üzerine dizin ve bamyaların tamamını üzerine ekleyin.

Kalan domatesleri bamyanın üzerine yayın fesleğen yapraklarını dizin.

Önceden ısıtılmış 180°C fırında 40 dakika pişirin.