



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINLANMIŞ ZEYTİNYAĞLI BAMYA

750 gr bamyaya
4 adet domates
1 adet limon
1 çay bardağı zeytinyağı
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
5 tatlı kaşığı toz şeker

Bamyayı ayıklayın ve rendelediğiniz domates ve sıkıdığınız limonla beraber bir gece buzdolabında bekletin. Zeytinyağında ince doğradığınız sarımsağı çevirin. Bamyaları sosuyla beraber ekleyin. Tuzu ve şekeri ilave edin. Üzerine tabak kapatarak kısık ateşte pişirin. Daha sonra 200 derecede ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar tekrar pişirin.

