



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GARAM MASALALI BAMYA

1 kg bamyaya
2 adet soğan
4 adet orta boy domates
3 diş sarımsak
Ceviz kadar taze taze zencefil
3 adet acı sivri biber
1 çay kaşığı toz kırmızı biber
1 tatlı kaşığı garam masala
Tuz
2 su bardağı hindistancevizi yağı

Bamyaların başı düz kesilir ve bir kaç parçaya bölünür. Tencereye hindistancevizi yağı konur, ısınınca bamyalar atılır, bir kaç tur kavrulur. Yağdan alınır. Aynı yağa ince doğranmış soğan atılır, soğan pembeleşmeye başlayınca, kıyılmış acı biber ve iri dilimlenmiş domatesler eklenir. Domates gevşeyince ezilmiş sarımsak ve zencefil atılır. Tuz, garam masala ve toz kırmızı biber serpilir. 1 su bardağı sıcak su konur. Son olarak bamyalar eklenir, karıştırılır ve kapak kapatılır. Kısık ateşte 25 dakika kadar pişirilir.