



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİSTANCEVİZLİ BAMYA DOLMASI

3 yemek kaşığı hindistancevizi
2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş
yarım çay kaşığı karabiber
yarım çay kaşığı kimyon
yarım çay kaşığı toz kişniş
1/4 çay kaşığı tuz
3 yemek kaşığı margarin
Yarım kilo iri bamyası
1 adet dilimlenmiş soğan
2 diş kıyılmış sarımsak
2 adet halka doğranmış domates

Küçük bir kaptaki hindistancevizi, taze kişniş, karabiber, kimyon, toz kişniş, tuzu karıştırın. 1 yemek kaşığı kadar margarini eritip ekleyerek karışımı güzelce yoğurur gibi karıştırın. (elinizle de yapabilirsiniz)
Bamyaların üst kapaklarını kesin ve boylamasına bir kesi yapın.
hindistancevizi karışımını bamyaların içine açılan kesiden doldurun.
2 yemek kaşığı margarini teflon tencereye alın, soğanı ve sarımsağı ekleyerek 5 dk kadar soteleyin. bamyaları dağıtmadan düzgün bir şekilde tencereye dikkatlice koyun ve fazla karıştırmadan belki çok azıcık su da koyarak 10-15 dk istediğiniz yumuşaklığa gelene kadar pişirin.
doğranmış domatesi servis tabağına alın, üzerine bamyaları yerleştirerek servis edin.