



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HLNT USULÜ BAMYA

MALZEMESİ: 4 kişilik

400 gr. bamyâ

2 adet orta boy domates

1 çorba kaşığı şeker

1 çorba kaşığı limon suyu

1 tatlı kaşığı rezene

1 tatlı kaşığı zerdeçal

1 tatlı kaşığı kişniş

1 çorba kaşığı hint tereyağı gii (ya da tereyağı)

2 çorba kaşığı et suyu

Tuz

Kırmızı biber

HAZIRLANIŞI:

Bamyaları yıkayıp tepelerini ayıklayın. Domatesleri soyun, ufak parçalar halinde doğradıktan sonra, limon suyu, baharlar ve şekerle karıştırın. Böylece hazırladığınız sosu, bir kaba yerleştirdiğiniz bamyaların üzerine dökün. Hintlilerin "Gii" dedikleri, arıtılmış tereyağını eritip ilave edin. Tuz, kırmızı biber ve et suyunu da koyun. Kabin üzerini kapatıp orta sıcaklıktaki fırında pişmeye bırakın. Bir süre sonra kapağını alın ve suyunu çekinceye kadar pişirmeye devam edin.