



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KORUK EKŞİLİ BAMYA (AYDIN)

Aydın Valiliği

1 kg bamyalı
2 orta boy kuru soğan
2 orta boy domates
1 çay bardağı koruk ekşisi
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
Tuz
1,5 bardak su
Zeytinyağı

Yıkayıp suyu süzülen bamyaların başları ve uç kısımları temizlenir.

Ayrı bir tencerenin içerisine zeytinyağı ve ince doğranmış soğan koyularak kavrulur.

Üzerine küçük küçük doğranmış domatesler de ilave edilerek kavurma işlemine devam edilir.

Kırmızı toz biber ve tuz, su, koruk ekşisi de tenceredeki malzemelerin üzerine eklenerek kaynamaya bırakılır.

Kaynayan suyun içine hazırlanan bamyalar alınarak 15-20 dakika orta ateşte pişirilir.

Soğuk servis edilir.

