



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KORUK EKŞİLİ BAMYA (AYDIN)

Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg bamyaya  
2 küçük boy kuru soğan  
3 domates  
1 çay bardağı nar ekşisi  
1 çorba kaşığı kırmızı biber  
1 çay kaşığı tuz  
1,5 bardak su  
Yeteri kadar zeytinyağı

Bamyalar yıkandıktan sonra başları ve uç kısımları temizlenir. İnce doğranmış soğan bir tencerenin içerisinde zeytinyağı ile kavrulur. Soğan pembeleşince küçük küçük doğranmış domatesler de üzerine ilave edilerek 3-5 dk kavrulur. Biber, tuz, bir çay bardağı ekşi, 1,5 bardak su ilave edilerek kaynatılır. Kaynayan suyun içerisinde bamyalar konur ve 15-20 dk pişirilir. Yemek soğuduktan sonra servis yapılır.

Not: Aydın'da özellikle yaz aylarında beğenilerek tüketilen bir yemektir.

[ML® Koruklu Bamyaya için tıklayın](#)

---