



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KORUK SULU BAMYA

THY Skylife

- 500 gr bamya
- 1 kuru soğan
- 1 tarla domatesi
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- ¼ çay kaşığı limon tuzu
- 4 yemek kaşığı koruk suyu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Bamyaları temizleyin. Yemeklik doğradığınız soğanları zeytinyağında biraz kavurun. Kavrulmuş soğanların üzerine bamya, domates, toz şeker, limon tuzu, tuz ve karabiber ilave edip 15 dakika kısık ateşte pişirin. Daha sonra haşlanmış nohudu ve koruk suyunu ilave edin. 10-15 dakika daha pişirip servis edin.

