



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KORUKLU BAMYA

Ayşe Kurt

Malzemeler:

1 kg Feast Bamyas  
3 kaşık zeytinyağı  
100 g Feast Küp Soğan  
2 adet domates  
6 diş sarımsak  
1-2 adet limon  
1 salkım koruk üzüm  
Toz şeker  
Tuz  
Sirke

Hazırlanışı:

Haşlanmış bamyaları tabağa alıp domatesleri küp küp doğrayın. Soğanı tabağa alıp tencereye zeytinyağı koyun, soğan ve sarımsakları ekleyin. Daha sonra domates, şeker ve tuz ile bamyaları ekleyin. Koruk üzümleri ilave edip 20-25 dakika kısık ateşte pişirin. Ilık olarak servis yapın.

[ML® Koruklu Bamyas için tıklayın](#)