



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAMYA KAVURMASI

1 su bardağı kuru bamyaya
2 adet yumurta
1 adet soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tuz

Bamyalar yumuşayana kadar haşlanır ve sudan alınır. Her bamyaya bıçakla bir kaç parçaya kesilir. Soğan ince kıyılır, tavaya atılır, tereyağı ve tuz eklenir, pembeleşene kadar çevrilir. Bamyalar atılır, bir kaç kere kavurduktan sonra yumuratalar kırılır. Kupkuru hal alana kadar kavrulur. Hemen servis yapılır.
