



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KURU BİBERLİ BAMYA

Yarım kg bamya  
5 adet kuru biber  
1 adet kuru soğan  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
1 adet küp şeker  
1 tatlı kaşığı tuz

Bamyalar ayıklanır, limonlu, tuzlu suda yarım saat bekletilir. Bu arada biberler haşlanır ve ufak doğranır. Soğan ufak kıyılır, zeytinyağında çevrilir, biber, tuz, şeker ve bamya atılır, bir kaç dakika kavurduktan sonra 1 su bardağı su eklenir. Kapak kapatılır, yarım saat pişirilir. Ilık olarak servise sunulur.

---