



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KURU FASÜLYELİ BAMYA

1 su bardağı kuru fasülye  
Yarım kg bamya  
1 adet kuru soğan  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru fasülye akşamdan ıslatılır, ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır. Bamyaların başları alınır. Soğan ince doğranır ve sıvıyağda pembeleşene kadar kavrulur. Salça katılır, bir kaç tur çevirdikten sonra bamya eklenir, tuz katılır. 1 su bardağı sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır, orta-kısık ateş arası konumda 20 dakika pişirilir. Sonra tuz ve haşlanmış, suyu süzölmüş kuru fasülye eklenir. Karıştırılır. Kapak kapatılır. Yaklaşık 10 dakika sonra ateşten alınır.