



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MADIMAKLI BAMYA

Madımak yarım kg
Bamya 1 kase
Zeytinyağı yarım çay bardağı
Portakal suyu yarım çay bardağı
Zerdeçal 1 çay kaşığı
Soğan 1 küçük
Tuz 1 çay kaşığı
Karabiber 1 tutam
Pul biber 1 tutam
Limon tuzu 1 tatlı kaşığı
Su 1 çay bardağı

Bir tavaya zeytinyağını döküp ince küçük doğranan soğanları kavuruyoruz. Sonra doğradığımız madımağları ilave ediyoruz ve karıştırıyoruz. Pişirirken içerisine tuz, karabiber, pul biber ve zerdeçal koyuyoruz. Su ekliyoruz. Sonra portakal suyu sıkıp karıştırıyoruz. Ayrı bir kapta bamyaı limon tuzlu kaynar suda 3 dakika bekletiyoruz. Bamyalar hazır hale gelince pişirdiğimiz madımağın içerisine ilave ediyoruz. Zeytinyağlı yemeğimizi servise hazır hale getiriyoruz.

