



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR UNLU BAMYA

1 kilogram bamya
3 yumurta
Mısır unu
Tuz
Karabiber
Pul biber
Üzeri için:
Mayonez
Yoğurt

Bamyaları yıkayın ve sertliğini almak için 30 dakika boyunca sıcak suda bekletin. Daha sonra suyunu dökün ve süzdürerek içindeki suyu da salmalarını sağlayın. Yumurtayı, tuzu, pul biber ve karabiberi bir kase içinde iyice karıştırın.

Bamyaları önce bu karışıma daldırın, daha sonra mısır ununa bulayıp pembeleşinceye kadar kızartın. Kızarmış bamyaların üzerine mayonezli yoğurdunuzu dökün ve servis edin.

