



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAR EKŞİLİ BAMYA

Malzemeler:

½ kg. bamyas
1 adet büyük soğan
1 kahve fincanı YONCA Kanola yağı
1 adet etli kırmızıbiber (ince doğranmış)
1 baş sarımsak (kabuklu)
1 adet limon suyu
1 kahve fincanı nar ekşisi
1/2 su bardağı su (kaynar)
Tuz

Hazırlanış:

Sarımsakları taneleyip, soğuk suya atın. Ovalayarak dıştaki ince beyaz kabuklarını çıkartın. Kalın iç kabukları kalsın. (Ben kabuklarını da çıkardım) Bamyaları yıkadıktan sonra ayıklayıp, bol sirkeli suda 30 dakika bekletin. Soğanı yağda yumuşatın. Kabuklu sarımsak ve kırmızıbiberi katıp, karıştırarak 3 dakika pişirin. Limon suyunu, nar ekşisini, tuzu ve bamyaları da ilave edip, karıştırın. Kaynar suyu üzerine gezdirip pişirin. Soğuk olarak servis yapın.

[ML® Koruklu Bamyas için tıklayın](#)