



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU BAMYA

1 Su bardağı nohut
Yarım kilo bamyaya
1 baş kuru soğan
2 diş sarımsak
Tereyağı
Domates salçası
Tuz
Karabiber
Limon suyu

Nohutları gecedan suya koyun.(Gazını alması için içine bir tatlı kaşığı karbonat ekleyin.)
Beklettiğiniz suyu döküp nohutları sudan geçirin.

Düdüklüde pişirin. (Tamamen pişmesin.)

Başka bir tencereye soğan, sarımsak ve salça koyun. Bamyaları ekleyin, biraz limon sıkın.
Az haşlanmış nohutları da koyun, biraz sıcak su ekleyip pişmeye bırakın.

