



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## NOHUTLU BAMYA

1 Su bardağı nohut  
Yarım kilo bamya  
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. Bamyalari ekleyin, biraz limon sıkın.

Az haşlanmış nohutları da koyun, biraz sıcak su ekleyip pişmeye bırakın.

