



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## NOHUTLU BAMYA

1 su bardağı haşlanmış nohut  
500 gr taze bamyası  
1 adet soğan  
3 adet domates  
Yarım limon suyu  
1 tatlı kaşığı salça  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz

Bamyaların baş kısmını kesip çok ince bir şekilde kenarlarını alın. Soğan ve sarımsağı temizleyip ince kıyın. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Zeytinyağını tencerede ısıtıp önce soğan ve sarımsağı hafif kavurun, ardından domatesleri ekleyin. Birkaç dakika daha kavurup haşlanmış nohut, 1 bardak salçalı su ve limon suyunu ilave edin. Kaynamaya başladıktan sonra bamyaları yıkayıp bekletmeden tencereye aktarın. Kısık ateşte yarım saat kadar pişirin. Ocaktan alıp tencerede soğumaya bırakın. Soğuk ya da sıcak servis yapın.

---