



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ BAMYA KAVURMASI

Anadolujet Magazin

250 gr bamyaya (iri taneli)
2 küçük patates
1 adet kırmızı soğan (piyaz doğranmış)
Yarım bardak mısır unu
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Bamyaları temizleyip boylamasına ikiye kesin, tuzlayıp dondurucuya koyun. Patatesleri kayık şeklinde doğrayın, mısır unu ve biraz tuzla harmanlayıp az zeytinyağında 4-5 dakika çevirin. Bu arada bamyalarla soğanı mısır unu ile karıştırıp patateslere ekleyin, orta ateşte karıştırarak kavurun. Yağlı kâğıt üzerinde yanında limon dilimiyle sıcak olarak servis edin.

