



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SALAMURA BAMYA (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

2 kg bamyaya bir kovaya konulur. Bamyanın üzerine su ve 1 kg tuz konur. Kapağı kapatılıp serin ortamda muhafaza edilir.

---

© lezzetler.com tarif no:103722 • adı:Salamura Bamyaya (Adana) • gönderen: AyGölgesi • indirme tarihi:31.03.2025 - 21:11