



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALÇALI BAMYA

600 gram bamya
1 adet kuru soğan
3 adet domates
5 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım yemek kaşığı domates salçası
Yarım yemek kaşığı biber salçası
Yarım limonun suyu
1 çay kaşığı pul biber
2 çay kaşığı tuz
1 adet kesme şeker
1,5 su bardağı sıcak su

Bamyaların tepelerini bıçakla kesip bol suyla yıkayın.
Soğan ve domatesleri küp küp doğrayın.
Zeytinyağını tencerede ısıtıp önce soğanları ardından da salçaları kavurun.
Domatesleri de ilave edip bir iki kez çevirdikten sonra kapağını kapatın.
Domatesler yumuşayınca bamyaları da ilave edin ve hafifçe karıştırın.
Tuz, limon suyu ve şekeri de ekleyin.
Suyunu da ilave edip kapağını kapatın ve orta ateşte pişmeye bırakın.
Soğuyunca servis edebilirsiniz.

