



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI BAMYA

Yarım kilo bamyalı
3-4 adet domates rendesi
2 adet orta boy soğan
Çeyrek limon suyu
1 tatlı kaşığı salça
2 tatlı kaşığı kuru nane
2-3 diş sarımsak
1 çay bardağı sıvı yağ
Bir miktar tuz

Önce bamyaları hafif bir sudan geçirerek yıkayın ve başlarını ayıklayın. Bamyaları bir miktar tuzla hafif öldürmeyecek şekilde ovalayın. Sonra tuzlarını gidermek için, suda yıkayın. İnce doğranmış sarımsak ve soğanları kavurun. Üzerine rendelenmiş domatesleri ve salçayı ekleyin. Tencerede domates, suyunu çekene kadar az bir su kalana kadar kavurun. Bamyaları koyup tuz ekleyip pişirin. Tahmini pişme süresi 30 dakikadır. Ateşten almadan az önce limon suyunu ekleyin.