



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BAMYA

1 minik soğan
1 avuç bamya
½ adet patlıcan
1 küçük taze patates
1 adet domates
Zeytinyağı
Limon suyu

Bamyaları ayıklayıp limonlu suya atın. Soğanı ince doğrayıp az zeytinyağın da pişirin, domatesi rendeleyip ekleyin. Patlıcanı minik küp doğrayıp tuzlu suda bekletin. Patatesi minik küp doğrayın. Bütün sebzeleri tencereye koyun, azıcık limon suyu ve gerekirse biraz sıcak su ekleyip pişmeye bırakın. Bebeğinizin henüz dişleri yoksa püre haline getirin.

