



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU BAMYA IZGARASI

Fatih Belediyesi

250 g bamya
10 adet çeri domates
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Bir tutam karabiber ve taze fesleğen
Sosu için:
2 adet domates
1/2 kırmızı kapya biber
1 adet soğan
1 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Acı sos

Bamyaları ayıkladıktan sonra zeytinyağı ve karabiber ile harmanlayarak fırının ızgarasına yerleştirin. 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Çıkarmaya beş dakika kala yanına domatesleri ilave edin. Çıkardıktan sonra kıyılmış fesleğenle süsleyebilirsiniz. Sos için tüm malzemeleri tavada yumuşayana kadar pişirin. Beraber servis edebilirsiniz.

