



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOSLU BAMYA KIZARTMASI

Yarım kg iri bamyaya

Kızartma yağı

Tuz

Sos için:

2 adet domates

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 çay bardağı su

1 çay kaşığı tuz

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Önce sos hazırlanır; Domatesler rendelenir, tencereye atılır, tuz, su, zeytinyağı ve salça katılır. Bir taşım pişirilir. Bamyaların başı huni gibi ayıklanır, yıkanır, iyice kurulanır. Kızgın yağda rengi değişene kadar kızartılır. Serjvis tabağına konur, tuz ekilir. Üzerine domates sos gezdirilir.
