



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAZE BAMYA HAŞLAMASI (DİYET)

200 gram bamy
4,5 su bardağı su
10 gram tereyağı

Bamyların uçları temizlenir, bir kaç kez yıkanır. Limonlu suda haşlanıp süzölerek üzerine çiğ yağ konur. Eğer sirke limon ve tuza için varsa bamy tuzlu sirke ile oğulur, yıkanır. Limonlu suda haşlanır.

© lezzetler.com tarif no:8261 • adı:TAZE BAMYA HAŞLAMASI (DİYET) • gönderen:neyzen • indirme tarihi:19.04.2024 - 17:32