



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAMYA SALATASI

250 gr taze bamyas
5 adet taze soğan
1 adet limon
Yarım demet maydanoz
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Bamyaların başları kalem açılır gibi alınır. Yarım limon ve az tuz bulunan kaynar suya atılır. Şekli bozulmadan, yumuşayana kadar pişirilir. Süzülür ve soğuk sudan geçirilir. Tam olarak soğuyunca servis kabına konur. Üzerine yarım limonun suyu, çok ince kıyılmış maydanoz ve taze soğan eklenir. Tuz serpilir, zeytinyağı gezdirilir ve karıştırılır.