



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEREYAĞLI TAZE BAMYA (DİYET)

150 gr bamya
1/2 soğan
1 limon
1/2 kaşık tereyağı
1/2 domates
4 bardak su

Bamyalar, baş tarafları bıçakla, usûlüne uygun şekilde, kesilip temizlendikten sonra bol suda yıkanır. Bir tencereye, bamyaları örtecek kadar su konur. Suyu yarım limon sıkılır. Kaynadıktan sonra bamyalar tencereye boca edilir.

15 dakika kaynadıktan sonra bamyalar alınır. Bir kaba konur.

Tenceredeki su dökülür. Tencereye tereyağı konur. Tereyağı hafif ateşte erirken bir soğan ayıklanıp temizlenir, yarısı ince ince kıyılarak tencereye konur. Karıştırılır. Yağla birlikte, rengi hafif sarılaşmaya kadar kavrulur. Üzerine yarım domates, rende ile, kabuğu ayrılarak konur. Karıştırılır. Üzerine, bamyaları tamamen örtecek kadar su konur. Kaynadıktan sonra bamyalar tencereye atılır. Üzerine yarım limonun daha suyu sıkılır. 20 dakika kaynayıp piştikten sonra çıkarılır. Suyu süzülerek tabağa konur, yenir.