



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN BAMYA

Avrupa Birlięi Bakanlığı
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluřturmak

250 gr. bamya
100 gr. sıvı yağ
1 tane soęan
1 kařık salça
1 tane limon veya limon tuzu

Bir tencere içerisine yağ, soğan koyun ve kavurun. zerine yıkanmış, ayıklanmış, suyu szlmş bamyaları ve salçayı ekleyin. Limon sıkarak (veya limon tuzu) ve tuz ilave ederek pişirin.

Not: İsteğe göre 1 diş sarımsak ezilerek malzemeye karıştırılabilir.

