



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VIŞNELİ BAMYA

SuperFresh Sultani Bamyası 1 paket
SuperFresh Vişne 1 bardak
SuperFresh Soğan 1 kase
Zeytinyağı 4 kaşık
Sarımsak 2 diş
Limon suyu 1 kaşık
Tuz 1 tatlı kaşığı
Şeker 1 çorba kaşığı
Su 1 bardak

SuperFresh Vişneleri 1 bardak suda rengi çıkana kadar kaynatın.
Sarımsakları ince ince kıyın.
Geniş bir tencerede SuperFresh Tatlı Beyaz Soğanı ve sarımsakları kavurun.
SuperFresh Sultani Bamyaları da içine ekleyip limon suyu, tuz ve şekerle tatlandırın.
Kaynamış vişne suyunu da ekleyip, bamyalara renkle birlikte ekşimsi bir tat vermesini bekleyin.
Kalan vişneleri, altını kapatıp dinlenmeye bırakacağınız bamyanın üzerine serpin.

