



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA DİZMESİ

- 1 Kg. taze bamyaya
- 2 Orta boy soğan
- 3 Orta boy domates
- 1/2 Su bardağı zeytinyağı
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 limonun suyu
- 1 Çay kaşığı şeker
- 2 Diş Sarmısak

Bamyaları yıkayıp, başlarını külah şeklinde kesiniz. Tencerenin ortasına küçük bütün bir domates koyup etrafına daire şeklinde iki sıra bamyaları diziniz. Diğerlerini üzerine yerleştiriniz. Yağ, sarımsak, tuz, şeker koyarak halka şeklinde kestiğiniz domates ve soğanı diziniz.

1 limonun suyunu ve 2 su bardağı kaynar su döküp kararmaması için üstüne yağlı kağıt kapatınız. Önce orta hararetili ısıda sonra ısısını azaltarak yumuşayınca kadar pişiriniz. Soğuyunca kağıdını alıp suyunu süzünüz. Yuvarlak servis tabağına ters çevirip suyunu üzerine gezdiriniz.