



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ZEYTİNYAĞLI BAMYA (DONDURULMUŞ)

- 1,5 kilo dondurulmuş bamyalı
- 1 soğan
- 3 domates
- 3 diş sarımsak
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 orba kaşığı salça
- 1 limon

Soğanı rendeleyin ve domatesi zeytinyağında 5 dakika kavurun. Üzerine dondurulmuş bamyaları, limon suyunu, ezilmiş sarımsakları ve salçayı ilave edip karıştırın. Tuz ve karabiberini ekleyip üzerine geçmeyecek miktara az su döküp kapağını kapatın. Kısık ateşte 40 dakika pişmeye bırakın. Bu işlemi düdüklü tencerede yaparsanız daha kısa zamanda pişirmiş olursunuz. Bamyaların piştiğinden emin olunca tencereden geniş bir tabağı aktarın ve soğumaya bırakın. Servis yaparken bol miktarda maydanoz da eklenebilir.