



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI BAMYA (İZMİR)

125 gram bamyaya  
5 su bardağı su  
2 büyük boy soğan  
1 yemek kaşığı salça  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 tatlı kaşığı tuz  
2 yemek kaşığı limon suyu  
Yarım tath kaşığı karabiber

Bamyayı bir bezin içinde ovarak dikenlerini ayırın, yıkayın. Tencereye 4 su bardağı su koyun, kaynamaya başlayınca bamyayı katın, 2-3 dakika haşlayıp ocağı kapatın. Soğanı soyup yıkayın, 2-3 mm kalınlıkta yarım daire şeklinde doğrayın. Soğan, salça, yağ, tuz ve kalan suyu sıcak olarak ete katın, karıştırın, kısık ateşte 30 dakika pişirin. Karışıma bamyayı ve suyu ekleyin. Limon suyu ve karabiberi katın, bamyalar yumuşayınca kadar yaklaşık 30 dakika daha pişirin.