



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI BAMYA

700 gram bamyaya  
1 adet soğan  
1 çay bardağı zeytinyağı  
3 adet domates  
10 diş sarımsak  
1 adet kesme şeker  
1,5 su bardağı su  
Tuz

Taze bamyaları yıkayıp çok ince olarak kenarlarını alıp tencereye koyun. Rendelenmiş soğanı bırakıp 2 dakika kavurun. Rendelenmiş domatesleri de üzerine ekleyin ve domatesler yumuşayınca kadar kapağı kapalı olarak 5 dakika pişirin. Sarımsak, tuz, zeytinyağı ve şekeri ekleyip kapağı kapalı olarak pişinceye kadar 35-40 dakika pişirin. Az su koyarak pişirilebiliyor. Soğutup servis tabağına alın süsleyip servis yapın.

