



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

2 su bardağı Tukaş Bamya Konservesi

2 adet soğan (piyazlık doğranmış)

2 adet domates (2'ye bölünmüş)

2 adet havuç (ince julyen doğranmış)

1 çay bardağı zeytinyağı

1/4 demet maydanoz (ince kıyılmış)

Su

1 adet limonun suyu

1 adet küp şeker

Tuz

Tencereye zeytinyağını ekleyip ısıtın. Soğanı ekleyip kavurun, domatesi ve havucu ekleyip kavurmaya devam edin. Sebzeler yumuşayınca bamyaları, limon suyunu, bamyaların üzerini geçmeyecek kadar suyu, şekerini ve tuzu ekleyin. Tencerenin ağzını kapatın ve 6-7 dakika pişmeye bırakın. Soğuduktan sonra servis tabağına alın ve maydanozlar ile süsleyerek servis edin.

