



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

<https://migros.com.tr>

Yarım kg. bamyalı
2 domates
1 tatlı kaşığı salça
1 soğan
1 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
1 tatlı kaşığı şeker
1 su bardağı su
Yarım limonun suyu

1. Bamyaların sap kısımları temizleyin.
2. Soğanı yemeklik doğrayın.
3. Domatesleri rendeleyin.
4. Sarımsağı ayıklayıp ince ince doğrayın.
5. Tencereye zeytinyağını alıp soğanları ve sarımsakları öldürün, salça ve domatesi ekleyin, biraz daha kavurun.
6. Bamyaları ekleyip üzerine limon suyu ve tuzunu ekleyin.
7. Üzerine sıcak su ekleyerek kısık ateşte pişirin.

