



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

600 gram bamyaya
3 adet domates
2 adet soğan
3 diş sarımsak
2 adet kesme şeker
1 çay bardağı zeytinyağı
2 su bardağı sıcak su
2 limon suyu
Tuz

Bamyaların üst kısımlarını soyup ayıklayın yıkamayın. Tencereye yemeklik doğranmış soğanı yağda kavurun, domatesi, tuzu ilave edin. Biraz pişirin sonra bamyaları yıkayıp ekleyin. Üzerine hemen limon suyu dökün. Sıcak su koyup pişmeye bırakın. Fazla karıştırmadan yumuşayınca kadar pişirin

