



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

750 gr bamya
1 büyük soğan
3 orta boy domates
2 limon
1 kesme şeker
Zeytinyağı
Tuz

Bamyalar, tepesini koni şeklinde keselim 1 limonu sıkalım ve suyun içerisinde yaklaşık yarım saat bekletelim. Soğanları ve domatesleri küp küp doğrayalım. Bamyaların suyunu süzüp, pişireceğiniz tencereye koyalım. Doğradığımız soğan ve domatesleri bamyaların üzerine yayarak koyalım. 1 limonu sıkıp, bamyaların üzerini kaplayacak kadar suyla birlikte üzerine ilave edelim. Tuz, şeker ve zeytinyağını ekledikten sonra orta derece ateşte kaynayıncaya kadar pişirelim. Kapağını kapatıp, kısık ateşte yaklaşık 45 dakika pişirmeye devam edelim.

