



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Pelin Yanık

½ kg bamya
1 adet soğan
1 adet domates
½ çay bardağı sıvı yağ
½ çay bardağı limon suyu
1 çay kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı salça
Tuz

Bamyaları ayıklayıp sap kısımlarını kesin. Sirkeli ve tuzlu suda bamyaları bekletin. Soğanları ince ince kıyıp sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavurun. Bamyaları yıkayıp süzgeçten geçirin ve kavrulan soğanlara ilave edin. 1-2 dakika kavurduktan sonra domatesleri rendeleyip salçayı da ilave edin. Limon suyunu ekleyip tuz serpin. Bamyaların seviyesi kadar sıcak su ilave edip kapağı kapalı olarak pişirin.

