ZEYTİNYAĞLI BAMYA

https://www.sdmdiyeti.com/

300 g bamya
1 küçük boy soğan
2-3 diş sarımsak
½ limon suyu
1 yemek kaşığı likit tatlandırıcı
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tuz

Bamyalar iyice yıkanıp ayıklanarak birkaç damla limonlu suda bekletilir.
Soğan ve sarımsak ince ince yemeklik olarak doğranarak ısınan tencereye yağ ekleyerek kavurulur. Bamyalar sudan çıkarılarak süzülür ve tencereye eklenir.
Tenceredeki malzemelerin birbirine karışması için kaşıkla çevrilir. Üzerine sıcak su, tuz, kalan limon suyu ve likit tatlandırıcı eklenerek yumuşayana kadar pişirilir.



© lezzetler.com tarif no:126811 • adı:Zeytinyağlı Bamya • gönderen:Aynur ve Sait • indirme tarihi:29.03.2024 - 09:21