



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

<https://www.sdmdiyeti.com/>

300 g bamyası
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.

