



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ZETİNYAĞLI BAMYA

Malzemeler:

Yarım kg taze bamya
1 adet iri kuru soğan
3 diş sarımsak
1 tutam limon tuzu
1,5 çay bardağı zeytinyağı
3 adet orta boy domates
1 tatlı kaşığı tuz

Yapımı:

Bamyaların başları külah gibi keserek temizlenir, limonlu suya atılır. 10 dakika sonra suyunu süzmek için süzgece çıkarılır. Tencereye 1 çay bardağı zeytinyağı konur, ısınınca yemeklik doğranmış soğan ve sarımsak katılır. Soğan şeffarlaştınca bamya katılır. (Su eklenmez.) Orta ateşte 15 dakika piştikten sonra küp şeklinde doğranmış domates. limon tuzu, tuz ve şeker eklenir. 10 dakika daha pişirilir. Ateşten almadan hemen önce kalan yarım çay bardağı zeytinyağı gezdirilir. Ilık ya da soğuk olarak servise sunulur.

[ML® Fırında Tavuklu Bamya için tıklayın](#)
