



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Yarım kilo bamyaya
4 domates
2 baş kuru soğan, (doğranmış)
1 çay bardağından biraz az zeytinyağı
1 limonun suyu
1 yemek kaşığı sirke
2 - 3 adet acı sivri biber
1 litre kaynamış su
Tuz

Soğanı ve biberi zeytinyağı ile kavurun, domatesleri ekleyip, ezilene kadar pişirin. 1 litre kaynamış su ilave edin. Limon ve sirkeyi ekleyin. Ardından bamyaları koyup, kısık ateşte pişirin. Kaynamaya başladıktan sonra, ocak ısını en düşük konuma getirin. Yarım saat sonra bamyaya yemeğiniz hazır. En son tuzunu ilave edin, sıcak servis yapın.

Not: Bamyaya doğru yapılmazsa, sümüklenir ve hoş görünmez. Bamyanızı ayıklamadan önce mutlaka yıkayın ve süzülerek kurumasını sağlayın. Soğanı ve diğer malzemeleri hazırladıktan sonra, bamyaları soyun ve bekletmeden yemeğe katın. Bamyaya pişirirken salça yerine, kabuğu soyulmuş küp küp doğranmış domates kullanın. Pişerken, limon suyu eklemeyi unutmayın. Yemeği fazla karıştırmayın.