



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

1 kesme şeker
Yarım limon suyu
1 orta boy kuru soğan
1 büyük domates
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yeteri kadar tuz
Bir paket dondurulmuş bamya (Taze bamya da kullanabilirsiniz.)

Rendelenmiş soğanı ve küp doğranmış domatesi 4 dakika kadar zeytinyağında kavurun. Üzerine dondurulmuş bamyayı buz çözülmeye kadar koyun. Yarım litre kaynamakta olan su ilave edip, 40 dakika kadar kısık ateşte pişirin. Bu arada şekerini ve limon suyunu da ilave edin. Suyu çekilmiş vaziyette tencerede soğumaya bırakın. Bamyaların ezilmemesi için mümkün olduğunca karıştırmayın ve servis tabağına alırken spatula kullanın.

