



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

- 1 kilogram bamya
- 1,5 limon
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kuru soğan
- 3 adet olgunlaşmış domates rendesi (veya 1 çorba kaşığı domates salçası)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım tatlı kaşığı toz biber

Bamyayı birkaç kez soğuk su ile yıkayıp süzdükten sonra 1 tam limon suyu sıkılmış soğuk su içinde en az 1 saat bekletin. Suyunu süzüp temiz su ile birkaç kez durulayın ve bir havlu kağıt yardımıyla kurulayın. Böylece bamya hem salyalanmayacak hem de daha kolay ve lezzetli pişecektir.

Yemeklik doğranmış kuru soğanı zeytinyağında iyice kavurun. Domatesi rendeleyin ve tencereye ekleyin. Eğer salça kullanmak isterseniz salçayı ekleyin ve kavurun. Ancak taze domates kullanmanız yemeğin lezzetini artıracaktır. Tencereye bamyaları ekleyin ve hafifçe birkaç kez karıştırın. Tercihinize göre 2-3 diş sarımsak da ekleyebilirsiniz.

Tencereye yemeğin üzerini kapatacak kadar içme suyu, yarım limonun suyu, 1 tatlı kaşığı tuz ve yarım tatlı kaşığı toz biber ekledikten sonra bir kez daha hafifçe karıştırın ve tencerenin kapağını kapatın. Orta ateşte 25 dakika kadar pişirin.

Not: Bamyayı orta-küçük boy olanlarından seçmelisiniz, büyük ve tohumları saçılmış olanlarını kesinlikle almamalısınız. Bamyayı ayıklarken derin olmayacak şekilde ucunu külah şeklinde bırakarak kesmeniz, içindeki sıvının dışarı çıkarak salyalanmasını engelleyecektir.

Bamya yemeği pişerken mümkün olduğunca karıştırmamanız bamyaların parçalanıp dağılmasını ve yemeğin salyalanmasını engelleyecektir. Yemeğinizi pişirdikten 15 dakika sonra servise hazır olacaktır. Zeytinyağlı bamyayı derseniz soğuk servis yapabilirsiniz.

