



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

500 gram bamyaya
1 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 adet domates
1,5 su bardağı sıcak su
Yarım limonun suyu
Tuz

Bamyaları tepelerini kestikten sonra bol suda yıkayın.
Soğanı yemeklik, domatesleri ise küp küp doğrayın.
Zeytinyağını tencerede ısıtıp soğanları ilave edin.
Soğanlar kavrulunca içine domatesleri ekleyip 1-2 dakika daha kavurun.
Sıcak suyu ilave edip bir taşım kaynamasını bekleyin.
Ardından bamyaları ve tuzu tencereye ekleyin.
20-25 dakika pişirdikten sonra limon suyunu bamyalara ekleyip altını kapatın.
Sıcak ya da soğuk olarak servis edebilirsiniz. Yemeden önce limon suyu ilavesi yapabilirsiniz.

