



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Yarım kilo bamyalı
1 adet kuru soğan
Zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
1-2 adet kesme şeker
1 adet limon suyu
3 adet domates
1 bardak sıcak su

İlk olarak bamyaları hiç suda değdirmeden uçlarını oval şekilde kesiyoruz. Tencereye zeytinyağını koyup, yemeklik doğradığımız kuru soğanları ve sarımsakları pembeleşinceye kadar kavuruyoruz. Kavrulmuş soğanların üzerine salçaları ekliyoruz. Salçayla da bir 5 dakika daha kavuruyoruz. Sonra bamyalarımızı soğuk suda yıkayıp süzuyoruz. Yemeklik doğradığımız domatesleri de bamyalara ekliyoruz. Son olarak üzerine iki kesme şeker, tuz, bir limon suyu ve bir bardak sıcak su ekliyoruz. Daha sonra kısık ateşte 20-25 dakika pişirmeye bırakıyoruz.

