



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

- 1 kilogram bamyacı
- 2 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 5 adet domates
- 7 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 adet limonun suyu
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı toz şeker
- 1,5 su bardağı sıcak su

Bamyaları bol suyla yıkayın ve varsa bıyıklarını temizleyin.

Yıkadıktan sonra bir bıçak yardımıyla sap kısımlarını koni biçiminde keserek temizleyin.

Temizlenip yıkanmış olan bamyaların üstüne 1 adet limonun suyunu gezdirin ve bir kenara alın.

Bir tencereye 5 yemek kaşığı zeytinyağını alın ve küp küp doğranmış olan soğanları bu yağda pembeleşene dek kavurun.

Pembeleşen soğanların üstüne ince kıyılmış sarımsakları ve biber salçasını ekleyip, hızlıca karıştırın.

Kabuklarını soyduktan sonra küp küp doğranmış olduğunuz domatesleri de ekleyin ve güzelce kavurun.

Son olarak bamyaları içlerindeki limon suyuyla birlikte tencereye ekleyin. Tuzunu ve şekerini ilave ettikten sonra üstüne sıcak suyu da gezdirip, nazikçe bir kere karıştırın ve tencerenin kapağını kapatın. (Fazla karıştırırsanız bamyalar salyasını bırakır. Hiç karıştırmayabilirsiniz.)

Kapağı kapalı ve altı kısık ateşte bamyalarınızı yaklaşık 25 dakika pişmeye bırakın.

Kontrol edin ve bamyalar iyice yumuşayıp piştiğinde ocağın altını kapatın, ılıklaşana kadar bir kenarda bekletin.

Bamyalar ılıdıktan sonra bir servis tabağına alın ve kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını da üstlerine gezdirip, limon dilimleri ile servis edin.

