



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

500 gram bamyaya
1 adet kuru soğan
3 adet domates
1 yemek kaşığı domates salçası
2 diş sarımsak
1 su bardağı sıcak su
1 adet limonun suyu
2 adet kesme şeker
Zeytinyağı

Bamyaların uçlarını oval bir şekilde kesip yıkayın.
Soğan ve sarımsağı küçük küçük doğrayıp zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun.
Üzerine salçayı da ilave edip birkaç dakika daha kavurun.
Domateslerin kabuğunu soyup küp küp doğrayın.
Bamya ve domatesleri de tencereye ekleyin.
En son üzerine kesme şeker, su ve tuzu da ilave edip kısık ateşte 25 dakika kadar pişirin.
