



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Tülay Özseyhan

Yarım kg. bamy
2 olgun domates
Limon
Zeytinyağı
Soğan
Tuz
Sarımsak

Bamyalar tepeleri bir bıçak yardımıyla döndürülerek tepeleri piramit şeklinde ayklanır.

Düdüklü tencereye 1 büyük soğan yemeklik doğranır. Ardından 2 domates yine ufak ufak doğranır. Yarım çay bardağı zeytinyağı, bir tatlı kaşığı tuz, 2 diş sarımsak, biraz limon ile birlikte ayıklanmış bamyalar yıkanır ve eklenir.

Aynı hizada su konup orta ateşte 15- 20 dakika pişirilir. Çabuk pişen bir sebze olduğundan siz normal tencerede de fazla karıştırmadan ve tahta kaşık kullanarak pişirebilirsiniz.

Pişerken limonunu az sıkın, ama soğuduktan sonra yenirken bolca limonu esirgemeyin.

