



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

1/2 kg taze bamyaya
1 fincan sirke
1/2 limon suyu
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tuz
2 diş sarımsak
2 büyük boy kuru soğan
2 adet havuç
2 adet orta boy domates
1 su bardağı zeytinyağı

Yarım kilo taze bamyayı koni şeklinde soyduktan sonra sirkeli suda birkaç dakika bekletin. Bamyayı tencereye koyup, üzerine yarım limonun suyunu sıkın. 1 tatlı kaşığı toz şeker, bir çay kaşığı tuz, iki diş sarımsak, iki büyük boy soğan, iki doğranmış havuç ve iki orta boy kabukları alınmış domatesi rondel doğrayıp ilave edin. Bir su bardağı zeytinyağı ve üzerini bir parmak geçecek kadar su ekleyip orta ateşte 40 dakika pişirin.

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyaya için tıklayın](#)

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyaya \(görsele\)](#)