



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

500 gram körpe bamya
1 limon
Yarım bardak zeytinyağı
2 adet soğan
2 adet havuç Tuz
2 adet domates

Bamyaları ayıklayıp tuzlayın. Sirkeyle hafif ovun. Tüyleri gitsin. Yıkayıp tencereye koyun. Havucu rendeleyip yağın, tuzunu da koyun. Soğanları da bütün olarak koyun. Domatesleri soyun ve doğrayın. Bir çay bardağı su koyun. 40 dakika hafif ateşte pişirin. Limonu da sıkın. Soğuk servis yapın.
