



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Malzemeler:

- 1 kilo bamyaya
- 3 adet domates
- 3 adet soğan
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 limon suyu
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 baş sarımsak
- Yeteri kadar tuz
- 1 ay bardağı sıcak su

Hazırlanışı:

Bamyaları yıkayıp başlarını koni şeklinde ayıklayın. Sirke katılmış suda bekletin. Soğanları piyazlık kıyın. Sarımsakları ayıklayın. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Zeytinyağını tencerede kızdırıp soğanları kavurduktan sonra domates ve salçayı katın. Biraz kavurduktan sonra bamyaları sirkeli sudan süzüp soğanlara ekleyin. Sararana kadar kavurun. Tane sarımsakları, limon suyunu ve yeterince tuz katıp bir çay bardağı sıcak su ilavesiyle pişirmeye bırakın. Bamyaları yumuşayıp yemek yağına kalınca ateşten alın. Tenceresinde soğuduktan sonra servis tabağına alıp servise sunun