



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

MALZEMELER

Bamya 1 kg.
Soğan 2 baş
Domates 2 adet
Sıvı yağ 1 su bardağı
Limon suyu 1 çay bardağı
Toz şeker 1/2 tatlı kaşığı
Sirke 1 çay bardağı
Tuz
Limon dilimleri

YAPILIŞI

Bamyaları ayıklayıp sap kısımlarını yuvarlak veya huni şeklinde kesin ve 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay bardağı sirke karışımında 5 dakika bekletin. Soğanı ince kıyıp sıvıyağda pembeleştirin. Bamyaları yıkayıp süzgece alın ve bekletmeden soğana ilave edin. 1-2 dakika soğanla pişirin. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Bamyaya ilave edip 2-3 dakika daha pişirin. Toz şeker ve limon suyunu ekleyip tuz serpin. Bamyaların seviyesi kadar sıcak su ilave edip kapağı kapalı olarak pişirin. Limon dilimleriyle süsleyip Borcam'ın kapaklı tenceresine koyun ve soğuk olarak servis yapın.

Not: Bamya pişerken üzerine yağlı kağıt serip kapağını kapatın ve bu şekilde pişen yemek daha lezzetli olacaktır.