



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Gerekli Malzemeler:

Bamya (1 kg)
Soğan (2 adet)
Domates (2 adet)
Havuç (1 adet)
Sarı Biber (1 adet)
Kırmızı Biber (1 adet)
Sarımsak (3 diş)
Limon (1 adet, suyu)
Su (4 su bardağı, sıcak)
Şeker (1 tatlı kaşığı)
Zeytinyağı (1 çay bardağı)
Tuz (1 tatlı kaşığı)
Karabiber (1 çay kaşığı)

Ocağa aldığınız tencereye 2 su bardağı sıcak su koyun. Önceden ayıkladığınız 1 kilogram bamyaı suyun içerisine ekleyin. Üzerine 1 adet limonun suyunu sıkarak ilave edin. Tencerenin içerisidekileri bir taşım kaynana kadar 1-2 dakika kaynatın. Bu sürenin sonunda bamyaları bir süzgeç yardımıyla süzün. Soğuk suda yıkayarak bir kez daha süzün.

Tencereye. 1 çay bardağı zeytinyağını koyun ve yağı ıstın. Önceden piyaz şeklinde doğradığınız 2 adet soğanı kızgın yağda pembeleşinceye kadar karıştırarak kavurun.

Soğanlar pembeleştikten sonra sırasıyla tencereye önceden doğradığınız 3 diş sarımsağı, ince ince dilimlediğiniz 1 adet havucu, doğradığınız 2 adet biberi, küp şeklinde doğradığınız 2 adet domatesi ve süzdüğünüz 1 kg. bamyaı ilave ederek karıştırıp kavurun ve üzerine 1 tatlı kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiberi ve 1 tatlı kaşığı şekeri ilave edin.

Tencereye 2 su bardağı sıcak su ekleyerek tüm malzemeyi bir iki kez karıştırın ve kapağını kapatın. Yemeği 20-25 dakika kadar orta ateşte pişirin. Bu sürenin sonunda soğumasını bekleyip, servise hazır hale getirin.