



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Malzeme:

1 kg bamyası

2 adet domates

2 adet soğan

1 su bardağı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1 çay bardağı limon suyu

1 adet kesme şeker

Tuz

Üzeri için :

Dereotu

Bamyaları ayıklayıp sap kısımlarını yuvarlak veya huni şeklinde kesin. Soğanı ince kıyıp sıvıyağda pembeleştirin. Bamyaları yıkayıp süzgece alın ve bekletmeden soğana ilave edin. Birkaç dakika soğanla kavurun. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Bamyaya ekleyerek birkaç dakika daha pişirin. Kesmeşeker ve limon suyunu ilave edip tuz ile tatlandırın. Bamyaların üzerini kaplayacak kadar sıcak su ilave edip kapağı kapalı olarak pişirin. Kapağını açmadan soğutun. Ilık ya da soğuk servis yapın.