



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Ümit Usta

1 kg bamyaya
2 adet kuru soğan
2 adet domates
1/2 çay bardağı limon suyu
1/2 çay bardağı sirke
1 su bardağı sıvıyağ
1/2 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz

Bamyaların saplarını, sivri külâh gibi ayıkladıktan sonra, 1 tatlı kaşığı tuz ve sirkeyle iyice karıştırıp, 5 dakika bekletelim.

İnce kıydığımız kuru soğanları, sıvıyağda pembeleştirelim.

Bamyaları iyice yıkadıktan sonra, tencereye ilave edip, 1-2 dakika soğanlar ile beraber pişirelim. Sonra, üzerine kabuklarını soyup kuşbaşı kestiğimiz domatesleri ilave edelim.

2-3 dakika da domateslerle çevirdikten sonra, tozşekerini, limon suyunu, yeterince tuzunu ve bamyalar ile aynı seviyede sıcak suyunu koyup ağzını kapatalım (varsa, kapaktan önce yağlı kağıt ile kapatınız).

Bamyalar piştiği zaman soğutup, servis yapalım.

Not: Hindistan kökenli ve sıcak iklim bitkisi olan bamyanın çekirdekleri, bol miktarda kalsiyum içerir. Yeşil kısmı ise, bol posa içerdiği için, bağırsakların çalışmasına yardımcı olur.