



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI BAMYA

1 yemek tabağı bamya  
1 çay bardağı haşlanmış nohut  
2 orta boy domates  
1 adet sivri biber  
1 orta boy kuru soğan  
Yarım limon  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 adet knorr tavuk bulyon  
1.5-2 su bardağı su  
1 çay kaşığı tuz  
4-5 diş sarımsak  
Yarım çay bardağı sıvıyağ

Bamyaları yıkayıp uçlarını koni biçiminde kesin. Sarımsakları, soğanları, sivribiberi yemeklik doğrayın. Önce soğanı hafif yağda pişirin, ardından sarımsak ve sivri biberi ekleyin. Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayıp ekleyin. Salçaları ilave edin. 1-2 dk karıştırıp bamya, su, bulyon, haşlanmış nohut ve tuzunu ekleyin. Kaynamaya başladıktan bir süre sonra ateşi en düşük seviyeye getirip fazla karıştırmadan 20-25 dk pişirin. En son limon suyunu ilave edin.