



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Gülhan Kara

- 1 Kg. Taze Bamyası
- 2 Adet Kuru Soğan
- 4 Diş Sarımsak
- 1 Çay Bardağı Zeytinyağı
- 4 Adet Domates
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Adet Limon Suyu
- 1 Tatlı Kaşığı Şeker
- 2 Su Bardağı Su

Bamyaların sap kısımlarını bıçakla koni gibi keserek ayıklayın. Soğanı doğrayın. Sarımsakları ikiye kesin. Domatesleri soyup küp küp doğrayın.

Zeytinyağını tencereye koyup soğanı ve sarımsağı ekleyin. Tuz ve şeker ilave edip 2-3 kaşık kadar su serpin ve kavurun. Bamyaları üzerine ilave edin. Limon suyunu ekleyin. Bamyaların üzerini de domateslerle kapatıp suyunu ilave edin ve hiç karıştırmadan kısık ateşte 25-30 dakika pişirin. Ocağı kapatıp üzerine bir miktar sızma zeytinyağı gezdirin ve soğumaya bırakın.
