



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BAMYA

1 kilo banya (ayıklanmış)
1 soğan
2 yemek kaşığı salça
1 Limon suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Tenceremizde ince kıyılmış soğanımızı yağ ile pembeleşene kadar kavuruyoruz. Salçamızı ekleyip 3 su bardağı su ekliyoruz ve suyumuz limon sıkıyoruz. Diğer tarafta ayıklanmış bamyamızı hızlı bir şekilde iyice yıkayıp kaynayan salçalı suyumuz ekliyoruz. Tuzumuzu ekleyip pişirmeye bırakıyoruz..
