



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI BAMYA

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik  
0,5 Kahve Fincanı sirke  
0,5 Adet limon suyu  
0,5 Kg. bamyası  
2 Adet soğan  
2 Adet Domates  
5 Diş sarımsak

Önce bamyaları yıkayıp başlarını kesin, sirkeli suda 5 dk bekletip suyunu süzün. Tencereye yağı alıp küp doğranmış soğanları ve sarımsakları öldürün. Domatesleri ekleyin biraz daha kavurun. Bamyaları ekleyip, üzerine limon suyu, tuz ve karabiberi ekleyin. Üzerine biraz sıcak su ekleyerek kısık ateşte pişirin.

---