



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI DOMATESLİ BAMYA

Yarım kg. bamyalı  
1 kg. domates  
2 adet orta boy kuru soğan  
Tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Yarım limon suyu  
1 kesme şeker

Bamyaların başları şapka şeklinde kesilerek salyasının akması engellenir ve iyice yıkanır. Soğanlar iri iri doğranır. Bir tencereye zeytinyağı konarak kısık ateşte soğanlar iyice öldürülür. Yumuşak domatesler rendelenir ya da elde sıkılarak suyu çıkarılır ve kevgirden geçirilir. Soğanların olduğu tencereye domates suları, şeker, tuz, bamyalar ve limon suyu alınır. Tencerenin kapağı kapatılarak bamyalar pişene kadar ateşte tutulur. Ilık ya da soğuk olarak servise sunulur.

Not: Domatesin suyu az olursa yeteri kadar su ilave edilebilir.

