



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KURU BAMYA BASTI

150 gram kuru bamyaya
2 adet orta boy soğan
1,5 tatlı kaşığı tuz
1 kahve kaşığı tozşeker
2 kahve fincanı sirke
3 kahve fincanı zeytinyağı
2 adet orta boy domates

- 1) Kurubamyalari ipleri ile birlikte 1 kaşık tuz ve 2 kahve fincanı sirke ve üzerini örtecek kadar su ile 10 dakika haşlayıp soğuk su ile soğutunuz. Sonra süzdürüp iplerini alınız.
- 2) Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayınız. Soğanları da soyup ortadan yarıyınız.
- 3) Küçük bir kuşhaneye başları kuşhanenin kenarına gelmek üzere bamyaları daire şeklinde dizip üzerine; domatesini, tuzunu, tozşekerini, yağını ve soğanını koyup tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte bamyaların kendi bırakacakları suyu çekip sararıncaya kadar 10 dakika pişiriniz.
- 4) Suyunu kaynar olarak ilâve edip 45 dakika pişirip soğuyunca altüst çevirip servis yapınız.