



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ZEYTİNYAĞLI KURU BAMYA

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1/2 kg. kuru bamyası
1 orta boy soğan
2 orta boy domates
1 baş sarımsak,
1 adet limon
1 tatlı kaşığı salça
1 çay bardağı sıvı yağ
Tuz

Bamyalar, iki bez arasında ovalanarak tüyleri temizlenir. Su ile yıkanır, limonlu su ile haşlanır. Soğan, ince kıyılıp yağ ile kavrulur, üzerine salça ve rendelenmiş domatesler eklenir. Haşlanmış ve suyu süzölmüş bamyalar konup çok az kavrulur. Tuz, dövölmüş sarımsak, limon ve kaynar su ilave edilip kısık ateşte pişirilir.