



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI NOHUTLU BAMYA

Yarım kilo dondurulmuş veya taze bamyaya  
2 adet soğan  
2 adet domates  
1 yemek kaşığı salça  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 adet limonun suyu  
1 çay bardağı haşlanmış nohut  
Yeteri kadar tuz  
Üzerini örtecek kadar su

Bamyaların baş kısımlarını koni şeklinde kesin (Dondurulmuş için gerek yok). Bamyaları yıkayın. Soğanı piyazlık doğrayın. Domatesi küp şeklinde doğrayın. Zeytinyağında soğanları biraz kavurup domates ve salçayı ekleyin. Kavrulunca üzerine bamyaları ekleyin. Limon suyu ve tuzunu üzerine gezdirin. Üzerini örtecek kadar su ekleyip pişmeye bırakın. Yarı pişmişken üzerine nohutları ekleyip pişirmeye devam edin. Bamyalar yumuşayıp yemek yağına kalınca ateşten alın. Soğuduktan sonra servis tabağına alıp servise sunun.

