



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLILAR İÇİN SEBZELERİ HAZIRLAMA

Zeytinyağlı taze fasulyeyi hazırlarken öncelikle kart olanları ayırıp, atın. Sonra taze fasulyelerin bir ucunu kesip, yine sıyırtarak öteki yanındaki kılçığını temizleyin. İmambayıldıyı yapmak için patlıcanları yıkayıp kuruladıktan sonra kabuklarını tamamen ya da alacalı olarak soyun. Dilerseniz her iki ucundan biraz kabuk bırakacak biçimde de soyabilirsiniz. Patlıcanın uç tarafını kesip, sapının üzerindeki yeşil kısmı ayıklayın. Zeytinyağlı bamya yapmak için bulunan en küçük boy bamyalardan seçiniz. Bamyaların sap kısmını keskin bir bıçakla bir külâh gibi soyunuz. Bir başka deyişle bu soyma işlemi sırasında bamyanın sap kısmının biçimini korumalı, ancak üzerindeki kabuk alınmalıdır.
