



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevez Lezzetler Mutluluklar Diler

ZEYTİNYAĞLI BAMYA



Yarım kg taze bamya
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
3 adet domates
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 büyük çay bardağı zeytinyağı

- # Bamyaların uçları kesilir. Limonlu ve tuzlu suda bekletilir.
- # Bu arada soğan ve sarımsaklar ince kıyılır. Gevşetmek için tuzla ovulur. Tencerenin dibine yayılır.
- # Üzerine suyu süzlmş bamyalar ve kp doğranmış domatesler yerleştirilir.
- # Tuz, şeker serpilir ve zeytinyağı gezdirilir. Tencerenin kapağı kapatılır.
- # Hızlı ateşte 10 dakika pişirildikten sonra, kısılır yarım saat daha pişirilir. Ateşten alınır.
- # Kapak açılmadan yarım saat dinlendirilir.
- # Sonra bamyaları zedelemeyecek şekilde alt-st ederek karıştırılır.
- # Ilık olarak servise sunulur.

Not: Bamyaların snmemesi için limonlu ve tuzlu suda bekletilir.