



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

ZEYTİNYAĐLI BAMYA



Yarım kg taze bamyas
2 adet kuru soĐan
2 diŐ sarımsak
3 adet domates
1 tatlı kaŐıĐı toz Őeker
1 tatlı kaŐıĐı tuz
1 büyük çay bardağı zeytinyağı

- # Bamyaların uçları kesilir. Limonlu ve tuzlu suda bekletilir.
- # Bu arada soğan ve sarımsaklar ince kıyılır. GevŐetmek için tuzla ovulur. Tencerenin dibine yayılır.
- # zerine suyu szlmŐ bamyalar ve küp doĐranmıŐ domatesler yerleŐtirilir.
- # Tuz, Őeker serpilir ve zeytinyağı gezdirilir. Tencerenin kapağı kapatılır.
- # Hızlı ateŐte 10 dakika piŐirildikten sonra, kısılır yarım saat daha piŐirilir. AteŐten alınır.
- # Kapak açılmadan yarım saat dinlendirilir.
- # Sonra bamyaları zedelemeyecek Őekilde alt-üst ederek karıŐtırılır.
- # Ilık olarak servise sunulur.

Not: Bamyaların sönmemesi için limonlu ve tuzlu suda bekletilir.