



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

BAMYA KIZARTMASI



300 gr iri bamyalar
Kızartma yağı
Salçası için:
4 adet domates
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet kesme şeker
1 çay kaşığı tuz

- # Bamyalar başları üçgen şekilde soyulur. Limon ve tuz ilave edilmiş suya atılır, yarım saat bekletilir.
- # Sonra süzgece çıkarılır. Suyu iyice süzöldükten sonra kağıt havlunun üzerine bırakılır ve kuruması sağlanır.
- # Tavaya 1 parmak kadar kızartma yağı konur, ısınınca bamyalar atılır ve iki yüzleri kızartılır.
- # Bu arada domateslerin kabukları soyulur ve çok ince doğranır.
- # Küçük tencereye zeytinyağı bırakılır, orta ateşe yerleştirilir. Isınınca domates, tuz ve şeker katılır, bir taşım pişirilir.
- # Kızarmış bamyalar servis tabağına aktarılır. Üzerine domates salçası gezdirilir.

Not: Bamyaların geç kızarması normaldir.