>KKonya Nohutlu Kuru Bamya Yahnisi

Toplam 56 dk Haz1rl1k 16 dk · Pişirme 40 dk 5 kişilik Orta ~172 kcal Açl1kbar1 7/10

Konya nohutlu kuru bamya yahnisi, kuru bamyay1 nohut ve limonla pişirerek ekşimsi, sulu ve uzun kaş1klanan bir tencere yemeği b1rak1r.

Malzemeler

- 150 gr Kuru bamya
- 1.5 su bardağ1 Haşlanmş nohut
- 1 adet Kuru soğan
- 1 tatl1 kaşğ1 Domates salças1
- 1 adet Limon
- 2 yemek kaşğ1 Zeytinyağ1
- 1 çay kaşğ1 Tuz

Yap1l1ş1

1. Kuru bamyalar1 pinden ç1kar1p ve limonlu kaynar suda 8 dakika haşlay1n.
2. Soğan1 tereyağ1nda 5 dakika kavurun, salças1 ekleyip 2 dakika çevirin.
3. Nohut ve s1cak suyu ekleyip 10 dakika kaynat1n.
4. Bamyay1 tencereye al1p ve limon suyunu ekleyin.
5. Yahniyi 18 dakika k1s1k ateşte pişirin, bamyalar1 karş1t1rmay1n salyalanmas1n.

PÜF NOKTASI

Kuru bamyay1 limonlu suda haşlamak iyi sonuç verir.

SERVIS ÖNERISI

Yahniyi s1cak sunun, yan1na pirinç pilav1 ve limon koyun.

Alerjenler

Süt