

Zeytinyağlı Bamyacı

Toplam 87 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 35 dk

5 kişilik

Kolay

~180 kcal

Açılış 4/10

Bamyaları domates ve limonla kısırlıkteşte piştiği hafif zeytinyağlı.

Malzemeler

- 600 gr Bamyacı
- 1 adet Sođan
- 3 adet Domates
- 0.5 ay bardađ Zeytinyađlı
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 ay kaşığı Şeker
- 1 ay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Bamyaları başları konik biçiminde ayıklayıp limonlu suda 10 dakika bekletin.
2. Sođan zeytinyağlında 4 dakika yumuşatın.
3. Domatesi ekleyip 3 dakika suyunu bırakana kadar pişirin.
4. Bamyacı, limon suyu, tuz ve şekeri tencereye alın.
5. Yemeđi kısırlıkteşte 32 dakika pişirin, bamyacı karıştırmadan salıyalanıp dağıllmasını.

PÜF NOKTASI

Bamyacı tepesini konik kesin; gövdeyi delmezseniz salıyalanma azalır.

SERVİS ÖNERİSİ

Sođuk veya ılımlıkarak limonla servis edin.