

רכיבים:

2 כוסות במיה (טריה או קפואה) $\frac{1}{2}$ כוס רסק עגבניות 2 כפות שמן זית, כתית מעולה מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הבמיה במים רותחים עד לריכוך. (לבמיה קפואה כ-20 דקות, במיה טריה, בישול ארוך יותר).
2. מסננים את מי הבישול ומוסיפים את הבמיה למחבת עמוקה.
3. מוסיפים למחבת את רסק העגבניות ואת התבלינים ומערבבים בעדינות (שלא לפצוע את הבמיה).
4. לאחר 2 דקות בישול, מסירים מהאש ומזליפים מעל את שמן הזית.