



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BAMYA BASTISI (TAZE BAMYADAN)

200 - 250 gram bamyaya 170 gram eti kuşbaşı doğrayınız. Gereği kadar sadeyağ ile pembeleşinceye kadar tencerede kızartınız, üstüne dörde bölünmüş orta boyda 1-2 soğan koyunuz, yumuşayınca kadar karıştırıp tencereyi orta ateşe alınız. İnce ince doğranmış domatesle, ayıklanmış bamyaları içine atınız, üstünü örtünceye dek su ya da etsuyu, tuz, biber koyup kapalı olarak pişiriniz.

© lezzetler.com tarif no:53566 • adı:BAMYA BASTISI (Taze Bamyadan) • gönderen:Cacıklı Beldesi • indirme tarihi:25.04.2024 - 15:22