



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAMYA (ÇANKIRI)

Çankırı İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Kaynar su ile ıslatılan kuru çiçek bamyanın salya yapmaması için ıslama suyuna biraz tuz katılır. Bamyalar dizgi ipinden çıkartılarak gerekli temizlik yapılır. Aynı tencerede ince kıyılmış soğan, yağ ve salça konularak kavrulur, üzerine pişmiş kuşbaşı et ilave edilir ve biraz daha karıştırılarak kaynamış su konulur. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte pişmeye bırakılır. Pişerken tuzu katılır. Serviste arzuya göre limon bulundurulur.

---

© lezzetler.com tarif no:31566 • adı:Bamya (Çankırı) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:19.09.2024 - 06:16