



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KAVURMASI

50 Gr Sana Klasik
1 Fiske tuz
1 Kg. Bamya
1 Bardak su
3 Adet biber
2 Diş sarımsak
1 Adet soğan
5 Adet Domates
1 Fincan limon suyu

Biraz çiçekyağında kıyma kavrulur. Soğan, biber ilave edilir. Küçük küçük kestiğimiz bamyalar ve limon suyu ilave edilir. Biraz kavrulunca doğranmış domatesler, tuz, rendelediğimiz sarımsaklar ve su ilave edilir. Kısık ateşte yarım saat pişirilir. Sıcak servis yapılır.