



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## BAMYA SULUSU

250 gr. bamyas  
250 gr. kıyma  
1 çorba kaşığı salça  
1 adet domates  
4-5 diş sarımsak  
yarım limonun suyu  
1/4 çay bardağı sirke  
2 adet soğan  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1/4 çay bardağı sıvıyağ  
tuz  
su

Bamyaları ayıklayıp çeyrek çay bardağı sirkeli suda 1-2 taşım kaynatın. Soğuk sudan geçirip, suyunu süzün. Tencereye sıvıyağ ve tereyağını alıp soğanı, sarımsakları ve kıymayı birlikte kavurun. 2 dakika sonra rendelenmiş domatesi, salçayı, tuzu, limon suyunu ekleyip, 1 dakika daha kavurun. Bamyaları tencereye aktararak üzerini aşacak kadar su ilave edin. Hafif ateşte bamyalar yumuşayana ve suyu orta kararda kalana kadar pişirin. Daha sonra sıcak olarak servis yapın.