



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYALI ETLİ TÜRLÜ

500 gram kuzu eti
200 gram kuru bamya
1 limon
1 adet patlıcan
1 adet kabak
1 adet soğan
5 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tarçın
Tuz, karabiber,
1 çorba kaşığı tereyağı

Tüm sebzeleri iri parçalara ayırın. Etləri suyunu bırakıp çekinceye kadar pişirin. Soğanı ve sarımsakları kıyıp etlerin üzerine dökün, tereyağında pişirin. Doğranmış kabakları, patlıcanları, baharatlarla birlikte soğanların üzerine ekleyip karıştırın. Çok az miktarda su ekleyip kısık ateşte 35 dakika pişmeye bırakın. Bu işlemi bir fırın kabında yapıp daha uzun sürede güveçte pişirirseniz lezzeti artacaktır.