



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA KONSERVESİ

1 kutu bamya konservesi
200 gram kuzu eti (kuşbaşı)
1 limon
4 büyük soğan
40 gram salça
yeteri kadar tuz

Bir tencereye yağ, doğranmış soğan, et ve salçayı koyup, güzelce kavurunuz. Sonra da suyu ilâve ediniz. Ve yirmi dakika kaynatınız. Daha sonra bamyaları ilâve edip, limon sıkın ve biraz şeker atıp on dakika kadar kaynattıktan sonra ateşten indirip servis yapınız.