



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BAMYA

2 Yemek Kaşığı Sana Hamurışı  
2 Adet Domates  
1 Çay Kaşığı tuz  
2 Çorba Kaşığı limon suyu  
1 Çay Kaşığı tozşeker  
1 Çorba Kaşığı salça  
3 Çorba Kaşığı sıvıyağ  
1 Adet soğan  
500 gr bamya

Bamyaları ayıklayıp, sap kısımlarını kesin. Sirkeli ve tuzlu suda bamyaları bekletin. Soğanları ince ince kıyıp sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurun. Bamyaları yıkayıp süzgeçten geçirin ve kavrulan soğanlara ilave edin. 1-2 dakika kavurduktan sonra domatesleri rendeleyip salçayıda ilave edin. Tozşeker ve limon suyunu ekleyip tuz serpin. Bamyaların seviyesi kadar sıcak su ilave edip kapağı kapalı olarak pişirin.