



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BAMYA

500 gram taze bamya  
250 gram kuşbaşı et  
2 yemek kaşığı margarin  
2 adet soğan  
2 diş sarımsak  
2 adet sivri biber  
2 adet domates  
1 adet limon  
Tuz

Bir tencereye margarin ve küçük küçük doğramış olduğunuz soğanları koyup kavurun. Eti ilave edip biraz daha kavurun. Rendelemiş olduğunuz domatesi ilave edin ve karıştırarak kavurun. 2 Bardak su ilave edin ve et yumuşayana kadar pişirin. Bamyayı avuç içinde ovalayarak yıkayıp, baş kısımlarını koni şeklinde soyun. Sivri biberi doğradıktan sonra sarımsak ile ete ilave edin. Limon suyu ve tuzu da ekledikten sonra tencerenin kenarından yarım bardak su ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın ve kaynamaya başlayınca tencerenin altını kısın. Bamyaları ezmeden pişirip servis edin.