



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KURU BAMYA

150 gram kuru bamyaya
sirke
1 tane orta boy havuç
3 çorba kaşığı tereyağı
300 gram kuşbaşı kuzu eti
ince kıyılmış 2 iri soğan
tuz
4 bardak et suyu yoksa su
1 limonun suyu

Bir tencereye bol su koyup kaynatın ve bamyaları ipiyle içine atın. Bir kahve fincanı sirke katıp beş dakika kaynattıktan sonra çıkarın, soğuk suya tutun. Havucu tavla zarı gibi doğrayın. Yağı bir tencereye koyup kızdırın, etleri ilave edip 4-5 dakika kavurun, ardından soğanları katıp 3-4 dakika daha kavurun. Tuzuna ve suyunu koyup pişirmeye başlayın. Bamyaların ipini çıkarın et suyu, limon suyu ve havuç katarak beraber bir saat pişirin.