



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BAMYA

MALZEMESİ

1 kilo bamy
3 baş soğan
200 gr. kıyma
4 adet domates
1 çorba kaşığı margarin
2 bardak su
1 limon
tuz

YAPILIŞI

Bamyaların külâhını kesip ayıklayınız. Bamyalar çok iri olmayan fakat diri, taze bamyalardan olmalıdır. Bunları bir tencerede bolca su içinde kaynatınız. Kaynama yirmi dakikayı geçmemelidir. Sonra suyunu süzüp bir kenarda bekletiniz. Başka bir tencerede soğanlar yağda sarartılır ve sonra da kıyma ilâve edilerek kıyma ile kavrulmaya devam edilir. Kıymalar suyunu çekince rendeden geçirilmiş domatesler salça haline gelinceye kadar pişirilir. Domatesler piştikten sonra bamyalar tencereye alınır, tuzu ilâve edilir, yarım kalan limon da sıkıldıktan sonra tencerenin ağzı kapatılarak orta haretteki ateşte yarım saat pişirilir. Sıcak sıcak servis yapınız.