



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KIYMALI BAMYA

- 1 kilo bamyaya
- 1 soğan
- 300 gram kıyma
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 3 diş sarımsak
- 2 domates
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 limon

Bamyaları önce yıkayın, sonra ayıklayın ya da dondurulmuş olarak alın. Tencerede kıymayla rendelenmiş soğanı tereyağında kavurun, salça, sarımsak ve rendelenmiş domatesi ilave edin. Üzerine bamyaları aktarınca bir limon suyunu gezdirin. Yaklaşık 35 dakika kısık ateşte pişirin. Bamyaya limon suyu çok yakışıyor, ekşi sevenler yerken de üzerine limon suyu sıkabilirler.