



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BAMYA

Malzemeler:

Yarım kilogram dondurulmuş bamya

100 gram dana kıyma

2 adet soğan

2 diş sarımsak

2 adet havuç

3 adet domates

3 yemek kaşığı zeytinyağı

1 adet limonun suyu

Tuz

1 çay bardağı sıcak su

Hazırlanışı:

Soğan ve sarımsağı ince kıyın. Domatesleri rendeleyin. Havuçları küp şeklinde doğrayın. Zeytinyağını tencereye alıp havuç, soğan ve sarımsağı biraz kavurun. Kıymayı katıp biraz kızarıncaya domatesleri ekleyin. Yıkamış bamyaları katıp yeterince tuz ve limon suyunu dökün. Üzerine 1 çay bardağı sıcak su boşaltıp, pişmeye bırakın. Bamyalar yumuşayınca servise sunun.
