



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI BAMYA

Necip Usta

750 gram bamyaya
150 gram kıyma
2 adet iri domates
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı tepelme yağ
1/2 limonun suyu
2 adet ince kıyılmış soğan
2 su bardağı et suyu (yoksa su)

- 1) Bamyaya başlarını külah şeklinde kesin. Bir tencereye koyup üzerini örtünceye kadar su doldurup, sirkeyi ve tuzu ilave ediniz. Hızlı ateşte 2 dakika kaynatıp soğuk suyun altında soğutup süzdürünüz.
 - 2) Domateslerin kabuklarını soyup ince kıyınız.
 - 3) Bir tencereye yağı koyup kızdırınız, soğanı ilave ederek 2 dakika kavurunuz. Kıymayı ilave edip 3-4 dakika kavurup domatesini ilave ediniz ve 2 dakika daha kavurunuz.
 - 4) Bamyayı, tuzu, limon suyunu ve et suyunu ilâve edip 45 dakika ağır ateşte pişiriniz.
-