



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ KURU BAMYA

4 yemek kasığı margarin
100 gr kuru bamyaya
2 adet limon suyu
2 yemek kasığı sirke
200 gr kıyma
2 adet soğan
1 adet havuc
2 adet biber
2 adet domates
1 çay kasığı tuz
1 çay kasığı karabiber
1 yemek kasığı domates salçası
2 litre su bamyaları haslamak için

Bir tencereye 1.5 lt suyu, bamyayı, yarım limonun suyunu ve sirkeyi koyun.

Bamyaları haşlayıp suyunu süzün ve iplerinden ayırın.

Bir tencerede soğan, biber ve havuçları 4 yemek kasığı yağ ile kavurun. Domatesleri ve salçası ekleyip domatesler ölene kadar kavurun.

Tencereye 1-1,5 litre suyu ve 1 limonun suyunu ekleyip kaynamaya bırakın.

Su kaynarken diğer yandan kıyma tuz ve karabiber ile fındık büyüklüğünde köfteler hazırlayın.

Köfteleri kaynayan suya atıp bir taşım kaynatın. Kaynayınca bamyaları ekleyin.

Bamyalar yumuşayana kadar pişirip (yaklaşık 15 dakika) 1 tatlı kasığı tuz ilavesi ile servis yapın.