



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAMYA BASTISI

Kuru Amasya bamyasını haşlayıp acı suyunu süzüp dökünüz. Yağlı eti kuşbaşı doğrayınız, yine bamyanın miktarına ve etin yağlı oluşuna göre gereği kadar sadeyağ ile pembeleşinceye kadar tencerede kızartınız, üstüne dörde bölünmüş orta boyda 1 - 2 soğan koyunuz, yumuşayınca kadar karıştırıp tencereyi orta ateşe alınız, ince doğranmış domatesle, haşlanmış kuru bamyaları içine atınız, üstünü örtünceye kadar su veya etsuyu tuz, biber koyup kapalı olarak pişiriniz.
