



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMON KABUĞU İÇİNDE BAMYA DOLMASI

2 yemek kaşığı margarin
500 gr bamyas
1 adet kuru soğan
50 gr kıyma
1 adet domates
1 su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı biber salçası
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı yeni bahar
5 adet limon
1 yemek kaşığı domates salçası
5 yemek kaşığı sıvı yağ
2 su bardağı su

Bamyaların içi ince bir bıçak yardımıyla oyulur.Limonlu suyun içinde 10 dakika bekletilir.2 yemek kaşığı margarinde doğranmış soğan ve kıyma koyup kavrulur. İçine yıkanmış pirinç koyulup 1-2 dakika daha kavrulur. İçine biber salçası,domates rendesi, tuz, karabiber, yenibahar ilave edilip ocağın altı kapanır. Limonlu sudan çıkan bamyaların içine hazırladığınız içten doldurulur. Limon kabuklarının içine dizilir. Tencereye koyulan limon kabuklu bamyaların üstüne 5 yemek kaşığı sıvı yağ ile kavrulmuş domates salçası karışımı koyulur. Üzerine 2 bardak su ekleyip 35 dakika ağır ateşte pişirilir.