



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASİDE

3 yemek kaşığı margarin
250 gr kurutulmuş bamya
3 adet arnavutbiberi
3 adet soğan
2 su bardağı et suyu
5 çorba kaşığı un
3 çay kaşığı tuz

Kurutulmuş bamyaları iplerinden çıkarın. Bir bez içinde ovarak dikenlerini temizleyin. Kaynar suda 5 dakika haşlayın. Ocağı kapatıp bamyaları tencerede bırakın. Biberlerin tohumlarını temizleyip ince ince kıyın. Soğanların kabuğunu soyup küp küp doğrayın. Sanayağı tencerede eritip soğanları pembeleştirin. Et suyunu ilave edin. Bamyaları süzüp tencereye ekleyin. Biberleri ilave edip tuz serpin. Kısık ateşte yarım saat pişirip ocaktan alın. Bir su bardağı suya tuz ekleyip kaynatın. Unu azar azar ilave edip sürekli karıştırarak koyu bir kıvam haline gelinceye kadar pişirin.