



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA BASTISI

Yağlı eti (ne kadar olacağını bamyanın sayısına göre saptamak gerekir, örneğin; 200 - 250 gram bamyaya 170 gram et yeter) 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 karıştırap tencereyi orta ateşe alınız, ince doğranmış domatesle, ayıklanmış bamyaları içine atınız, üstünü rtnceye kadar su veya etsuyu tuz, biber koyup kapalı olarak pişiriniz.
