



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA ÇORBASI (AKSARAY)

Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüęü

250 gr. bamya
200 gr. et
1 adet soęan
1 domates,
1 yemek kaşığı salça
1 limon

Bamya sıcak suda 15 dakika kaynatılarak, limon tuzlu su ile haşlanır. Tencere içine yağ ile bir adet soğan ve et ilave edilerek soğan kızarıncaya kadar pişirilir. Rendelenmiş domates ile bir kaşık salça ilave edilerek yemek kaynamaya bırakılır, limon ilave edilir. Hazırlanan bamya yemeğe ilave edilerek servis yapılır.