



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA ÇORBASI

100 gram kuru bamyaya
2 orta boy havuç
100 gram yağsız kıyma
1 orta boy soğan
1 adet limon
1 yemek kaşığı domates salçası

Kuru bamyaları kağıt havlu içerisine koyup havlunun diğer ucunu üzerine kapatıp bamyaları ovuşturun. Bu sayede dikenlerinin düşmesini sağlamış olacaksınız ve daha lezzetli olacak. Ovuşturduğunuz bamyaları 5 su bardağı suyla ortalama 10 dakika haşlayın. Başka bir tencereye yağı döküp, ince ince doğranan soğanları ilave edip kavurun. Daha sonra sırasıyla kıymayı, küçük küçük doğranmış havuçları ve salçayı ekleyin. Ortalama 2 dakika daha kavurun. Haşlanan bamyaları sudan çıkartıp yıkayın. Yıkanan bamyaları kıymaların üzerine ekleyin ve tuzunu atıp 4 su bardağı sıcak su döküp kapağını kapatın. Ortalama 10 dakika kaynadıktan sonra bamyaya çorbası hazır.

