



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA ÇORBASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 çay bardağından biraz fazla kuru bamyalı
150 gr küçük doğranmış et
2 su bardağı et suyu
2 su bardağı su
1 adet soğan
Yarım çay bardağı sıvı yağ
1 yemek kaşığı domates salçası
3 parça limon tuzu
Tuz
Pul biber

Öncelikle kuru bamyaları avucunuzda veya bir bez yardımıyla ovalayarak küçük tüylerinden arındırın. Kaynar suya ekleyip yumuşayana kadar haşlayın. Derin bir tencerede ince ince kıyılmış soğanı sıvı yağ ile kavurun. Eti ilave edin. Küçük parçalı et olduğundan kısa sürede pişer. Salça ve et suyunu ilave edin. Su kaynadığında bamyaları ekleyin. Biraz su ekleyin. Tuz ve pul biber ile tatlandırın. Limon tuzunu ilave edip 10 dakika daha pişirin. Ocağın altını kapatın. İftar için bamyalı çorbası hazır.

