



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA ÇORBASI

Malzeme:

1 su bardađı kuru bamya

250 gram hindi but

2 adet sođan

1 orba Altın Hasat Riviera Zeytinyağı

2 adet domates

1 orba kaşığı salça

1 adet limon

tuz, karabiber

Domatesler ve soğanları soyup küp Őeklinde doğrayın. Bamyaları temizleyip yıkayın. Birkaç dilim limon ve 3 su bardağı su ekleyerek diri kıvamda haşlayıp szn. Ayrı bir tencerede minik doğranmış hindi etlerini haşlayın. orba tenceresine sıvıyağı aktarıp soğanları pembeleşene kadar kavurun. Salçayı ve doğranmış domatesleri ilave edin. Haşlanmış hindi etlerini ekleyip birkaç dakika soteleyin. Su, tuz, karabiber ve 2 çorba kaşığı limon suyunu ilave edin. Birkaç taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan hemen sonra bamyaları ekleyin ve yumuşayana kadar kısık ateşte 20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.
