



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAMYA ÇORBASI

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik  
1 Adet soğan  
100 gr kuşbaşı et  
1 Yemek Kaşığı biber salçası  
100 gr çiçek bamya  
1 Tatlı Kaşığı tuz

Bamyaları iplerinden ayırmadan üzerinde olan tüycüklerden ve bıyıklarından kevgirde ovalayarak temizliyoruz. Tencerede kaynayan suya salıyoruz ve yaklaşık 6-7 dakika haşlıyoruz. Başka bir tencerede etlerimizi yağsız ve susuz olarak kavuruyoruz. Kavrulan etlere sana margarini ve soğanları ilave edip biraz daha kavurduktan sonra salçamızı ekliyoruz. Kaynamış suyumuzu ilave edip yaklaşık 15 dakika kısık ateşte çorbamızı kaynatıyoruz. Haşlanmış bamyalarımızı iplerinden çıkarıp kaynayan çorbaya ilave ediyoruz. Tuzunu ilave ediyoruz. 20 ile 30 dakikada çorba hazır oluyor (Ben biraz diri sevdiğim için 20 dakika yetiyor). Servis esnasında limonu isteğe bağlı olarak ilave ediyoruz.

---