



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAMYA ÇORBASI

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
250 gr kuşbaşı et
150 gr kuru bamya
1 Yemek Kaşığı salça
2 Tutam tuz
3 Adet soęan
2 Bardak et suyu
1 Adet limon

Kuru bamya limonlu suda hafif haşlanır, süzölür. Bir tencerede et bir miktar su ilave edilerek yumuşayınca kadar pişirilir. Yaę ve ince doğranmış soğanlar konur. Kavrulur. Sala tuz limon, su (et suyu) ilave edilir. Su kaynamaya başlayınca haşlanmış bamyalar da konur. Özleşinceye kadar pişirilir. Suyu eksilirse sıcak su ilave edilir, sıcak sıcak servis yapılır.