



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA GÜVECİ (ŞANLIURFA)

malzemeler:

- 1- yarım kg. bamya yaş-konserve-kuru olabilir.
- 2- 1 baş sarımsak
- 3- 3 baş kuru soğan
- 4- 1 kg domates
- 5- tuz-karabiber
- 6- 3-4 tane yeşil sivri biber
- 7- yarım kg kuzu kuşbaşı
- 8- 3 kaşık domates salçası
- 9- sıvı yağ (1 çay bardağı)
- 10- 2 su bardağı su (su azaldıkça eklenecek, bamya yaş ise)

Bamya yaş ise fırında 3 saat tüm malzemeler konularak doğranmış halde pişirilecek.

Bamya kuru ise önceden haşlanıp güvece yine aynı şekilde yerleştirilecek.

Bamya konserve ise haşlanmadan direk konulacak.

Bamya sapları kesilir, domatesler küp şeklinde doğranır, soğan ve sarımsak ayıklanıp doğranır.

yeşil biberler küp şeklinde doğranır. Sıvı yağ, salça, su, tuz, karabiber ayrı bir kapta karıştırılarak güvece konulan malzemelerin üstüne dökülür ve fırına verilir. Tadı mükemmel yanında da bir piring pilavı ve ayran harika bir tat deneyin.