



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA (NİĞDE)

Niğde Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

Biraz küçük doğranmış kuşbaşı eti tencerede biraz yağla hafif kavur: üzerine soğan doğra biraz çevir. Domates biber de doğranmış olarak gat. Biraz da onnan çevir. Sonra karerince su dök. Bi . saat kırk beş dakika kaynato Sonra bir yemek gaşığı şeker. iki limonun suyu. tuz at. Kaynayan suyun içine bamyeleri de bırak. ineceğine yakın limon veya alacalı olmamış üzümün suyunu ekşilik vermesi için kat.

ML® Niğde Tavası (görsel)