



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA

½ kg bamyā
1 soğan
3 Limon
150 g kuzu kuşbaşı et
1 domates 1 yemek kaşığı domates salçası
2 su bardağı kemik suyu
50 g tereyağı

Bamyā ve limonun yarısını bütün olarak az suyla haşlayıp, süzün. Soğanı ince kıyın, tereyağında pembeleşene kadar kavurun. Eti ekleyip 5 dakika kadar kavurun, salçayı ilave ettikten sonra 3 dakika kadar kavurup kemik suyunu ilave edin.

Bamyayı ete ekleyin, üzerine yarım limon sıkın. Domatesi küp doğrayın, tencereye ilave ettikten 5 dakika sonra ocağı kapatın, tuzlayıp, servis yapın.

