



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA YAHNİSİ

Yarım kg taze bamya
300 gr kuzu kuşbaşı et
1 adet büyük soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 parça limon tuzu

Bamyaların başları üçgen şeklinde kesilir. Sünmemesi için tuzlu suya atılır. Soğan ince ince kıyılır, tencereye atılır, tereyağı katılır. Orta ateşte pembeleştirilir. Et bırakılır, suyunu bırakana kadar kavrulur. Tuz ve salça konur. Bu arada bamyalar süzgece çıkarılır ve iyice süzülür. Bamyalar etli harca eklenir, limon tuzu da katılır. Kendi ivmesiyle 5 dakika pişirilir. Sonra sıcak su dökülür. Kapak kapatılır. Yaklaşık 25 dakika pişirilir.