



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA YEMEĐİ

60 Gr Sana Klasik
5 gr PUL BIBER
2 Adet Domates
5 gr tuz
250 gr bamya
1 Adet KURU SOĐAN
150 gr KIYMA

SANA KLASİK YAĐI, KURU SOĐANI, DOMATES, TUZU, PUL BIBER İYCE KAVURUYORUZ. ÖNCEDEN HAŐLANMIŐ BAMYALARI KOYUYORUZ USTUNU KAPATCAK KADAR SU KOYUP 35 DK ORTA ATEŐTE PİŐİRİYORUZ.
