



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYALI KÖFTE

300 gr. bamya
1 ay bardağı bulgur
150 gr. kıyma
1 soğan
2 orba kaşığı salça
5 diř sarımsak
1 sivri biber
2 orba kaşığı tereyağı

Bamyaları ayıklayıp yıkayın. Kıymayı, bulgur ve rendelenmiş soğanın yarısıyla yoğurun. Ara sıra su serperek macun kıvamına getirin. Top şeklinde köfteler yapıp tereyağında iki dakika kızartıp alın. Salçayı, bamyaları, soğanın kalan yarısını, biberi ve kıyılmış sarımsakları; üzerine su ekleyerek 25 dakika pişirin. Kızarttığınız köfteleri de içine ekleyip 10 dakika daha pişirin.