



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYALI KUZU (FAS)

180 gr. kuzu eti
3 orba kaşığı haşlanmış bamya
Yarım adet domates
1 adet kuru soğan
Yarım adet limon
3 orba kaşığı zeytinyağı
1 dilim ayva
Yarım su bardağı su
pul biber
kimyon
safran
zencefil
karabiber
tuz

Et jülyen doğranır, 6 saat, tuz, karabiber, süt, zeytinyağına yatırılır. Tavada yağ, et kavrulur, soğan bamya, domates, eklenir, limon suyu, ince doğranmış ayva atılır, bütün baharatlar serpildikten sonra su konur, malzeme özleşene kadar pişirilir.