



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYALI KUZU KEBABI

750 gram az yağlı kemiksiz kuzu eti

2 adet soğan

500 gram taze bamya

2 adet domates

Tuz

Yarım bardak ayçiçek yağı

Etlere ufak doğrayın. Yağ ve tuzunu katıp teflon tavada biraz çevirin ve kenara alın. Bamyaları ayıklayıp bir tencereye koyun. Tüylü ise az sirke ve suyla ovalayıp yıkayın. Ayrı bir tencerede soğanları biraz kavurun. Domatesi soyup doğrayın ve soğana ilave edin. Bamyanın üstüne dökün ve hafif ateşte 20 dakika pişirin. Etlere de üstlerine serip fırına verin. 25 dakikada hazırdır. Yanında pilav, yoğurt servis yapın.
