



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜDÜKLÜDE BAMYA

Malzemeler:

Yarım kg bamya
100 gr kıyma
1 baş soğan
2-3 orta boy domates
1 yemek kaşığı YONCA salça
Yarım çay bardağı koruk suyu (yoksa limon suyu)
1 çay bardağı YONCA ayçiçek yağı
1,5 su bardağı sıcak su

Hazırlanış:

Bamyalar iyice yıkanıp süzülür. Sap kısımları koni şeklinde kesilerek ayıklanır. Dödüklü tencereye YONCA ayçiçek yağı ve yemeklik doğranmış soğan konup birkaç dakika çevrilir. Kıyma ilave edilip kavrulur. Küp küp doğranmış domatesler ve YONCA salça ilave edilerek domatesler ezilene kadar kavurmaya devam edilir. 1,5 su bardağı sıcak su, tuz ve koruk (yada limon) suyu eklenir. Kaynayan suya ayıklanmış bamyalar atılıp, dödüklü tencerenin kapağı kapatılır. Dödüklüde 10-12 dakika pişirilir
