



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DÜDÜKLÜDE KIYMALI BAMYA

Malzemeler;

Yarım kg bamya

100 gr kıyma (dondurucuda küçücük bir parça kıyma vardı, ben onu koydum biraz az geldi)

1 baş soğan

2-3 orta boy domates

yarım çay bardağı koruk suyu (yoksa limon suyu)

4-5 yemek kaşığı zeytinyağı

1,5 su bardağı sıcak su

Yapılışı;

Bamyalar iyice yıkanıp süzülür. Sap kısımları koni şeklinde kesilerek ayıklanır. Dödüklü tencereye yağ ve yemeklik doğranmış soğan konup birkaç dakika çevrilir. Kıyma ilave edilip kavrulur. Küp küp doğranmış domatesler 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.
