



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ BAMYA (BATMAN)

GAP Eylem Planı

150 gr kurutulmuş bamy
½ kg kuzu eti
1 yemek kaşığı salça
2 adet limon
1 su bardağı sıvıyağ
½ kg domates
1 çay kaşığı karabiber
1 adet soğan
2 diş sarımsak

Bamya kaynatılır ve suyu süzülür.

Soğan, sarımsak, et, yağ ve salça pembeleşinceye kadar kavrulur.

Üzerine 1,5 lt su eklenir. Daha sonra bamya ile birlikte limonlar bütün olarak yemeğe konulur, pişirilir.

Servis yapılırken limonlar çıkarılır.

