



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİKLİ BAMYA

Yarı kg bamyaya
20 adet arpacık soğan
300 gr kuzu kuşbaşı
5 çorba kaşığı sıvıyağ
5 adet ekşi erik kurusu
1 çorba kaşığı salça
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Bamyaların başı alınır, limonlu, tuzlu suda bekletilir. Tencereye yağ konur, arpacık soğanlar atılır. Biraz kavurduktan sonra et eklenir. Et suyunu bırakmaya başlayınca salça katılır. Bamyalar sudan alınır ve pişmekte olan karışıma katılır. Tuz, ekşi erik ve sıcak su eklenir. Bamyalar yumuşayana kadar pişirilir.