



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA (AFYONKARAHİSAR)

Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

50 Gr Çiçek Bamyası
1 Orta Boy Kuru Soğan
150 Gr Kuşbaşı Et
100 Gr Tereyağı
2 Adet Domates
30 Gr Domates Salçası
1 Lt Su
1 Adet Limon
1 Tatlı Kaşığı Tuz
Yarım Tatlı Kaşığı Karabiber

Çiçek bamyası haşlanır.

Kuru soğan, küp şeklinde doğranır. Yağda kısık ateşte kapağı kapalı olarak ve ara sıra karıştırılarak 4-5 dakika kavrulur.

Salça ve kabukları soyulmuş domatesler küçük küpler şeklinde doğranarak soğanın üzerine eklenir.

Karışımın içine önceden haşlanmış olan et, et suyu ve tuz ilave edilerek kaynatılır.

Haşlanmış bamyası ile limon suyu kaynayan bu karışıma eklenir.

Bamyalar yumuşayınca kadar pişirilir.

Üzerine karabiber ilave edilerek servis edilir.

