



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA BASTI

750 gr. bamya
2 orba kaşığı tepelme yağ
300 gr. kuzu kuşbaşı
1 Su bardađı su
2 orta boy sođan
2 adet domates
yarım tatlı kaşığı tuz
2 su bardađı etsuyu
yarım limon suyu
sirke

Bamyaların başlarını ayıklayın, bir tencerede 2 kahve fincanı sirke ve 1 çorba kaşığı tuzla 2 dakika kaynatın. Sonra süzdürüp soğutun. Yağı bir tencerede kızdırın, etleri ilave ederek pembeleştirin. 1 bardak suyu katın, ağır ateşte suyunu çekene kadar 30 dakika pişirin. Bamyaları, başları tencerenin kenarına gelecek şekilde etlerin üzerine dizin, ortadan dörde bölünmüş soğan ve domatesi ve tuz, etsuyu ve limon suyunu da katıp üzerine küçük bir tabak kapatın, tencerenini kapağını da üzerine kapatarak 45 dakika pişirin.

[ML© Ispanak Bastı için tıklayın](#)

[ML© Ispanak Bastı Videosu](#)
