



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BAMYA ÇORBASI

2 yeşil biber  
1 kuru soğan  
1 kase küçük küçük doğranmış et  
2 domates  
2-3 dal maydanoz  
1 yemek kaşığı salça  
Yarım çay bardağı sıvı yağ  
2 kase konserve bamyası  
Tuz

Biberleri, soğan ve domatesi çok küçük doğruyoruz. Öncelikle soğanı hafif kavurup eti katıyoruz, kavrulduktan sonra biberi de ekleyip birazcık öldürüyoruz. Domates ve salçayı da ekliyoruz, kavru lan malzememize tenceremize göre yarım çay bardağı fazla su koyuyoruz tuz atıp etler pişene kadar kısık ateşte kaynatıyoruz. Etlerin pişmesine yakın bamya ları ekliyoruz, bamyalar üste çıktığında pişmiş demektir .