



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA (DÜDÜKLÜ)

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Yemek Kaşığı salça
- 3 Yemek Kaşığı sıvı yağ
- 500 gr bamyaya
- 300 gr kuşbaşı et
- 1 Adet soğan
- 1 Adet sivri biber
- 1 Adet limon
- 1 Adet Domates

ETLERİ ÖNCE DEN DÜDÜKLÜDE PİŞİRELİM PİŞİRELİM Kİ BAMYALAR PİŞERKEN DAĞILMASIN. DAHA SONRA 30 DKKADAR LİMONLU SUYA BEKLETTİĞİMİZ BAMYALARI SÜZELİM SOĞAN BİBER DOMATES SALÇAYI KAVURALIM TUZUNUDA EKLEYELİM. BAMYALARI EKLETİP RENGİ DEĞİŞENE DEK KAVURALIM AMA AZ ÇEVİRELİM Kİ BAMYALAR SALGI BIRAKMASIN. ETLERİ EKLEYİP ÖZLEŞMESİ İÇİN ZAMAN VERİN DAHA SONRA SUYUNUDA EKLEYİP YETERİNCE PİŞİRİN. ILIKKEN LİMONLA BİRLİKTE SERVİS EDİN.