



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA (KARAMAN)

Fatma Ünlükuş

Kuşbaşı et tereyağında kavrulur.
İnce doğranmış soğan eklenerek biraz daha kavrulur.
Ardından doğranmış domates ve biber ilave edilir, karıştırılır.
Salça ve tuz eklenir, karıştırılır.
Bamya ve su ilavesiyle bir taşım kaynatılır.
Limon tuzu koyulur, bamyalar piştiği vakit sıcak olarak tüketilir.
