



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA (KARAMAN)

Karaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

MALZEMELER

Kuşbaşı et 300 gr.

Bamya yarım kilo

kuru soğan 2 adet

domates 3 adet

yeşil biber 2 adet

sıvı yağ 1 çay bardağı

tuz 1 çay kaşığı

limon tuzu 1 çay kaşığı

salça 1 yemek kaşığı

YAPILIŞI:

Bir tencerede etler yağla birlikte yumuşayınca kadar pişirilir. İçine soğan ilave edilerek pembeleşinceye kadar kavrulur ve üzerine küp şeklinde doğranmış domatesler ve doğranmış biber ilave edilir. 1 yemek kaşığı salça ve yeterince tuz katılıp karıştırılır. Bamyalar ilave edilir ve üzerini örtecek kadar su eklenerek bir taşım kaynatılır sonra limon tuzu ilave edilir ve bamyalar pişinceye kadar pişirilir, sıcak olarak servis yapılır.
