



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

Firdevs Aydın

Yarım kilo bamyalı
250 gram kuşbaşı et
2 adet domates
3 adet soğan
3 yemek kaşığı margarin
Tuz

Bamyalar bol suda yıkanır, tepeleri koni gibi bıçakla kesilerek çıkarılır. Üzerine limon suyu sıkılarak bırakılır. Etlere yıkanır, tencerede iki su bardağı su konularak pişirilir. Suyunu çeken etlere rendelenmiş soğanlar ve yağ ilave edilerek kavrulur. Salça konur. 2.5 su bardağı su konur kaynayınca bamyalar atılır. Kısık ateşte pişmeye bırakılır. İnmesine yakın tuz ilave edilir.

