



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ BAMYA

500 gram bamyaya  
250 gram kuşbaşı et  
2 domates  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 yemek kaşığı salça  
1 orta boy soğan  
Tuz  
Limon  
Sirke

Bamyaya temizlenir tencerede su kaynatılır içine yarım çay bardağı sirke eklenir temizlenmiş bamyalar kaynamış suyun içine bırakılır. Rengi dönene dek kaynatılır sarı rengini alınca kevgir yardımıyla çıkartılır. Tencerede soğan ve et kavrulur salçası eklenir 2 su bardağı sıcak su ve domatesler de eklenip bamyalar koyulur bu şekilde 5 dakika kaynatılır altı kapatılır ve tuzu eklenir.

