



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

250 gram bamya
150 gram kuzu kuşbaşı
3 adet orta boy olgun domates
3-4 adet küçük diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım çay bardağı limon suyu
1 adet soğan
3 çay bardağı su
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Eti 3 çay bardağı su, 1 küçük boy kuru soğan, yarım çay bardağı su ile pişmeye yakın ayarında 15-20 dakika pişirin.

Bamyaları temizleyip yıkadıktan sonra kağıt havlu üzerinde kurutun. Bamyalar kururken domatesleri küp küp doğrayın. Sarımsakları temizleyin, büyük olanlarını 2 ya da 3'e bölün. Sapları temizlenmiş bamyaları, sarımsakları, küp domatesleri, limon suyunu ve tuzu derince bir kapta harmanlayın.

Daha önceden pişirdiğiniz etlerin üzerine limon, sarımsak, domates ve harmanlanmış bamyaları ekleyin. Tüm karışıma orta boy tencere için malzeme seviyesinin altında ılık su ekleyin.

Yemeğe ateşten almaya yakın 2 çorba kaşığı zeytinyağı ilave edin. Kısık ateşte 20-25 dakika kadar pişirin.

Yemeği pişme esnasında sık karıştırmayın çünkü bamya çok nazik bir sebzedir.

