



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BAMYA

3 adet domates  
Yarım kg taze bamyaya  
Bamyaya göre kuşbaşı doğranmış et  
1 adet soğan  
2 adet yeşil biber  
Yarım yemek kaşığı salça  
2 yemek kaşığı sıvı yağ (isteyen zeytinyağı da kullanabilir)  
Yarım limon  
5 su bardağı sıcak su  
Karabiber  
Pulbiber  
Bir miktar tuz

Öncelikle kaynaması için sıcak suyu ocağa koyun, sonrasında tencereye sıvı yağı koyun, soğanı yemeklik doğrayarak yağda etlerle birlikte kavurun. Soğanlar pembeleşince doğranmış biberi ekleyerek biberleri de kavurun. Biraz da su ekleyerek 20 dakika etleri bu şekilde pişirin.

Küp küp doğranmış domates ve salçayı ilave edin. 5 dakika karıştırın ve yıkanmış temizlenmiş bamyaları ekleyin. Bamyalar kavrulunca yarım limon suyunu sıkın ve sıcak su ilave edin. Son olarak tuz ve baharatları ekleyerek çok karıştırmadan pişmeye bırakın. İçerisindeki vitamini almak için çok pişirmemeye dikkat edin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 29.11.2022