



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

1 kutu konserve bamyaya
250 gram kuşbaşı et
1 soğan
1 sarımsak
1 çay kaşığı tuz, kara ve kırmızı biber
2 yemek kaşığı sıvı yağ ve tereyağı

Önce tencereyi ısıtıp etleri atıp suyunu bırakıp çekmesini bekliyoruz.
Pişen etlere soğanları ekleyip kavuruyoruz, sonrasında salçayı tuzu ve baharatları ekleyip salçanın kokusu çıkınca bamyaları ekliyoruz.
Üzerini geçecek kadar sıcak su ekliyoruz ve orta ateşte 10- 15 dk pişirip servis ediyoruz.