



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

500 gr. kuşbaşı et
750 gr. bamyası (taze)
1 limon
2 adet domates
3 adet soğan
2 kaşık yağ
Tuz

Bamyaları ayıklamadan yıkayıp kurulayınız.
Baş kısımları koni biçiminde kesip çıkarınız.
Bir kere daha yıkayıp süzgece bırakınız.
Ete yağı, soğanı koyup hafifçe kavurunuz.
Domateslerin kabuklarını soyup doğrayıp ete ilave ediniz.
Bir-iki de domatesle karıştırıp domatesleri öldürünüz.
4 bardak sıcak su, tuz koyup etleri pişiriniz.
1 limon suyu sıkıp bamyaları atınız.
Bamyalar ve et istenilen yumuşaklığa gelince ateşten alınız,
Servise boşaltıp sofraya alınız.