



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ BAMYA

yarım paket margarin  
yarım kilo kuşbaşı et  
1 kilo taze bamyaya  
1 çay bardağı sirke  
3 orta boy domates  
2 baş soğan  
7 limon  
tuz

Bamyaları yıkayıp, kurulayın. Sap kısmını bir keskin bıçakla külâh gibi incecik alın. Lezzet vermesi için uçlarından biraz kesin. Bir kez daha yıkayıp süzün.

İki çorba kaşığı tuz, bir çay bardağı sirkeyle iyice karıştırıp bir kenara dinlenmeye bırakın. İrice çentilmiş soğanı, margarinini ve eti tencereye koyup kavurun. Etler yumuşasın, biraz yumuşayınca sirkede beklettiğiniz bamyaları bol suda yıkayın, süzün, kabuklarını çıkartıp kuşbaşı doğradığınız domateslerle harmanlayıp ete katın. Suyunu, tuzunu kontrol edin. Bir limonun suyunu, limon büyükse yarısını sıkın. Hafif ateşte pişmeye bırakın. Et ve bamyaya kıvamında pişince servis yapın.

