



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BAMYA

Yarım kg. bamyalı  
250 gr. kuşbaşı dana veya kuzu eti  
2 orta boy soğan  
2 orta boy domates veya 2 çorba kaşığı salça  
1,5 çorba kaşığı tereyağı veya 1 çay bardağı zeytinyağı  
1 adet limon  
Tuz

İnce kıydığınız soğanları yağda hafifçe kavurup, eti ilâve edip kısık ateşte kavurun. Rendelenmiş domatesleri veya salçayı ilâve edin. Bir miktar su ilâvesiyle kısık ateşte etleri pişirin. Etlere pişince tuzunu ilâve edin. Bamyaların baş kısımlarını sivri bir şekilde düzgünce kesip yıkayın. Yarım limon suyu kattığınız suyun içerisinde 5-10 dakika bekletin. Pişen etlere bamyaları suyunu süzerek katın. Bir kere hafifçe karıştırın. Bamyaların üzerini geçmeyecek şekilde sıcak su katıp yarım limon suyunu üzerinde gezdirin. Kısık ateşte pişirin.