



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

750 gr. bamya
250 gr. kuşbaşı et ya da kıyma
3 adet kuru soğan
3 adet domates
5 kaşık yağ
2 adet yeşil biber
1 küçük limon suyu
3 su bardağı su ya da et suyu
Tuz
Bamyaları temizlemek için:
1,5 kahve fincanı sirke
3 yemek kaşığı tuz

Kart ve çok çekirdekli olmayan bamyaların tepeleri külahvari sivri şekilde kesilir. İçine suyun girebilmesi için alt uçları da hafifçe kesilir. Ayıklanmış bu bamyalar tuz ve sirkeli suya konarak yarım saat bekletilir (sirke ve tuz bamyaların salyalarını bırakmaması içindir) bir tencereye, 5 kaşık yağın içine çentilmiş soğan konularak hafifçe pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra 200 gr. et eklenir. 10 dk. kadar daha kavrulur. Üzerine küçük küçük doğranmış 3 adet domates eklenir. 5 dk. daha kavrulur. Daha sonra tencereye 2 yeşil biber, 1 adet limon suyu, tuz, 3 bardak su ve yarım saat bekletilen bamyalar eklenir. Tencerenin kapağı kapatılarak 50 dk. pişirilir.