



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BAMYA

1 kg bamyaya  
250-350 gr kuzu eti (kuşbaşı doğranmış)  
5 çorba kaşığı tereyağ  
2 orta boy soğan (ince doğranmış)  
3 domates (kabukları soyulup kuşbaşı doğranmış)  
1/4 su bardağı sirke  
1 çay kaşığı tuz  
6 su bardağı su

Ayıklanmış bamyaları, içinde 1/4 su bardağı sirke bulunan bol sıcak suda 2-3 dakika haşlayınız. (Böylece bamyaların, içlerindeki yapışkan sıvıyı yemeğe bırakmalarını önlemiş olursunuz.) Haşladığınız bamyaları, suyunu süzdürüp bir tabağa alınız. Bir tencerede yağı orta ateşte kızdırınız. Önce soğanları koyup, 2-3 dakika pişiriniz. Sonra kuzu etini ekleyip 8-10 dakika, pembeleşinceye kadar kavurunuz. Domatesleri de koyup 1-2 dakika daha pişirdikten sonra, kalan malzemeyi ekleyerek hafif ateşte 45-50 dakika pişirip, servis ediniz.