



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

Yarım kg bamyaya
Yarım paket margarin
1 çay kaşığı sirke
Yarım kg et
3 adet domates
1 çay kaşığı tuz
2 adet soğan
1 adet limon

Bamyaları iki çorba kaşığı tuz, bir çay bardağı sirkeyle iyice karıştırıp bir kenara dinlenmeye bırakın. İrice çentilmiş soğanı, margarinini ve eti tencereye koyup kavurun. Etlere yumuşasın, biraz yumuşayınca sirkede beklettiğiniz bamyaları bol suda yıkayın, süzün, 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.