



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA

Yarım kilogram taze bamyalı
200 gram kuşbaşı et
1 adet limon
2 adet domates
3 adet kuru soğan
3 kaşık margarin
yeterince tuz

Bamyaları bol suda yıkayalım ve tepelerini çıkaralım. Özerine limon suyu sıkalım. Tencereye 2 su bardağı su koyarak etleri pişirelim. Suyunu çeken etlere doğranmış soğan, biraz yağ ve salça ilave ederek kavuralım. İçine 3 bardak su koyalım ve kaynatalım. Kaynayınca bamyaları atalım ve kısık ateşte pişmeye bırakalım. İncesine yakın tuz ilave edelim.

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyalı için tıklayın](#)

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyalı \(görsel\)](#)