



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BAMYA

500 gram et  
4 kaşık sirke  
200 gram domates  
3 baş soğan  
1 kilo bamyası  
2 kaşık sadeyağ  
1 salkımlı koruk  
Tuz

Bir kap içinde yağ, et, kıyılmış soğan, hep beraber kavrulur. Domates ilâve edilerek beş bardak su ile yarı pişmiş hazırlanır. Temizlenmiş bamyası tuzlanır, sirke ile oğulur, iki uç su yıkadıktan sonra pişirilir. Koruk bulunmazsa bir adet limon ilâve edilir.