



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

500 gr. bamya
250 gr. kuşbaşı et
1 adet limonun suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy soğan
4.5 su bardağı sıcak su
3 adet domates
Tuz

Bamyaları ayıklayın. Yarım limonun suyunu ve tuzu ilave ederek hepsini harmanlayın. Soğanı zeytinyağında kavurun, eti ekleyin ve suyunu salıp çekene kadar pişirin. Ardından yarım su bardağı sıcak su ilave edin. Rendelenmiş domatesleri ekleyip beş dakika daha pişirin ve kalan suyu tencereye koyun. Et yumuşayınca bamya ve kalan limon suyunu katın. Bamyalar yumuşayana kadar pişirin.