



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

MALZEME (6 kişilik)
500 gram kuşbaşı et
750 gram taze bamya
2-3 domates
1 limon
1 soğan
1 kaşık margarin
Tuz.

Bamyaları ayıklamadan yıkayıp kurulayın. Baş kısımlarını koni biçiminde kesip çıkarın. Çelik tencerenizde eti, soğanı ve yağı, kızartma şartlarına uygun olarak hafifçe kavurun. Fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri ilave edin. Etle birlikte karıştırıp öldürün. Bundan sonra 4 bardak sıcak su koyarak etleri pişirin. Bamyaları, tuz ve bir limon suyunu sıkarak hep birlikte tencereye koyun. Bamyalar ve et istenilen yumuşaklığa gelince tencerenizi ateşten indirin.