



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BAMYA

1/2 kg. bamyaya  
400 gr. kuşbaşı et  
3 çorba kaşığı tereyağı  
3 adet soğan  
4 adet domates  
2 adet limon  
2 diş sarımsak  
1 çay kaşığı nane  
Tuz

Eti, suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Temizlenmiş bamyayı tereyağında birkaç dakika soteleyip etin üzerine ekleyin. Aynı tavada halka doğranmış soğanı kavurun ve tencereye ilave edin. Küp doğranmış domates, bir adet limonun suyu, bir diş sarımsak ve tuzu ekleyin. Kısık ateşte kendi suyunda pişirin. Kalan limonun suyunu sıkın. Üzerine nane ve bir diş dövülmüş sarımsak ekleyin. Yemeği ocaktan almadan beş dakika önce tencereye ekleyin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 29.11.2022