



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETLİ BAMYA (SAFRANBOLU KARABÜK)

Mine Bakkalođlu

500 gr kuşbaşı et  
200 gr kuru bamyaya  
Yarım limonun suyu  
20 gr tereyađı  
2 adet soğan  
30 gr salça  
1 tatlı kaşığı limon tuzu  
Tuz

Kuru bamyalar tencereye alınıp üzerini geçecek kadar su ve yarım limonun suyu eklenip bamyalar hafif yumuşayınca kadar haşlanır. Ocaktan alınıp suyu süzülür.

Tereyağı bir tencerede eritilerek küçük küçük doğranmış et ve soğan eklenerek kavrulur.

Salça ilave edilip 1-2 dakika daha kavurmaya devam edilir. Üzerine 4 su bardağı sıcak su, tuz ve limon tuzu ilave edilip etler yumuşayınca kadar pişirilir.

Daha önce haşlanan bamyalar ilave edilir, etler ve bamyalar yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirilerek servis yapılır.