



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETLİ KURU BAMYA

250 gr. Et  
2 Fincan sade yağ  
1 Çay Bardağı Kuru bamyâ  
3 Soğan  
3 Bardak su  
1 Havuç  
1 Limon  
Tuz.

Kuru bamyayı içine limon sıkılmış az bir suda 10 dakika haşlayın. Sonra tencereye yeteri kadar su katıp pişirin. Koyun etini yaâda, çentilmiş soğanla kavurun. Havuç tuz ve birkaç bardak su katıp pişirin. Sonra bamyalara katın. Limonun suyunu koyup yeteri kadar pişirin.

[ML® Fırında Tavuklu Bamyâ için tıklayın](#)