



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KURU BAMYA

500 gr. kuşbaşı et  
200 gr. kuru bamyası  
2 kaşık yağ  
3 adet soğan  
1 kaşık domates ezmesi veya 2 adet domates  
1 adet limon  
tuz

- 1 Bamyaları ipinden çıkarıp yıkayınız.
- 2 Bir tencereye 5-6 bardak su koyup, yarım limon sıkıp kaynatınız.
- 3 Su kaynayınca yıkanmış bamyaları atıp hafif yumuşayınca kadar haşlayınız.
- 4 Ateşten alıp üzerine soğuk su koyup bamyaları kabartınız ve dirileştiriniz.
- 5 Kuşbaşı eti tencereye koyup üzerine doğranmış soğanı, yağı koyup orta hararetli ateşte hafif öldürünüz.
- 6 Ezilmiş 1 kaşık salçayı veya kabukları soyulmuş fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri koyup bir iki defa da bununla kavurunuz.
- 7 Üzerine 4-5 bardak sıcak su, tuz ve yarım limon suyu sıkıp etler biraz yumuşayınca kadar pişiriniz.
- 8 Bamyası ve et istediğiniz yumuşaklığa gelinceye kadar orta hararetli ateşte pişiriniz. (Suyunu çekerse sıcak su olarak tekrar koyabilirsiniz.)
- 9 Pişince kafi miktar suyla ateşten indirip servis tabağına boşaltıp sıcak servis yapınız.

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyası için tıklayın](#)

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyası \(görsel\)](#)