



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU BAMYA

Malzemesi:

250 gram kuru bamyaya

5-6 ufak parça et

2 orta boy havuç

1 adet limon

2 çay kaşığı tuz

2 su bardağı su

8 çorba kaşığı sadeyağ veya margarin

2 baş soğan

yarım çorba kaşığı salça.

Kuru bamyalar, bir tencereye konular, su ile ezilmiş olan salça, bamyaların üzerine dökülür. Diğer bir tencereye kuşbaşı şeklinde kesilmiş olan etler konularak bir dakika kavrulur. Ufak kesilen havuç, tuz, limon ve su konularak yarım saat kaynatılır. Sonra kuru bamyaya ilave edilir ve yarım saat pişirilir.
