



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KURU BAMYA

200 gr Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı

50 gr kuru bamyaya

4 çorba kaşığı tereyağı

1 adet büyük boy soğan (iri doğranmış)

1 lt et suyu

1 adet limonun suyu

3 adet domates (kabukları soyulmuş, çekirdekleri temizlenmiş, küçük küp doğranmış)

Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Bamyaları kaynar suda 10-15 dak. haşlayıp, süzün.

Tereyağını ısıtıp, soğanları katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar yumuşayınca kadar, yaklaşık 4-5 dak. soteleyin.

Karıştırmaya devam ederek etleri ekleyip, rengi değişinceye kadar, yaklaşık 5-6 dak. soteleyin.

Et suyunu ilave edip, kaynama noktasına kadar ısıtın. Bamyaya, limon suyu ve tuzu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp, etler ve bamyaya hafif yumuşayınca kadar, yaklaşık 20-25 dak. pişirin.

Domatesleri ilave edip, 5 dak. daha pişirin ve ateşten alın. Arzu ederseniz karabiber serpererek sıcak servis yapın.

