



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU BAMYA

1 su bardağı kuru bamyaya
250 gr. kuşbaşı et
4 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan
3 adet domates
5 su bardağı et suyu
1 adet limonun suyu
Tuz

Bamyaları bir bezin arasına koyun. Hafifçe ovarak dikenlerini temizleyin. Üzerine iki parmak geçecek kadar su koyup 10 dakika kaynatın. Üzerine soğuk su ekleyin ve 5 dakika bekletip süzün. Tereyağını eritin, doğranmış soğanı kavurun. Eti ekleyip suyunu çekene kadar pişirin, doğranmış domatesleri ekleyin. 5 dakika sote edip et suyu ve limon suyunu katın. Bamyaları ekleyin. 30 dakika daha pişirin.



Fotoğraf "Hiç Kimse" tarafından gönderildi. 15.12.2015