



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ NOHUTLU BAMYA

<https://www.aksam.com.tr>

400 gr bamyaya  
250 gr kuşbaşı et  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
2 domates  
1 soğan  
1 büyük boy limon  
3 diş sarımsak  
4-5 yemek kaşığı sıvı yağ  
2 yemek kaşığı tereyağı  
1.5 yemek kaşığı dolusu domates salçası  
1 yemek kaşığı un  
1 çay kaşığı un  
1 çay kaşığı toz şeker  
Karabiber  
Kimyon  
Tuz

Kuşbaşı etleri kızgın tencereye alın suyunu salıp çekene kadar pişirin.  
Etler suyunu çekince 1 su bardağı daha sıcak su ekleyin ve eti haşlayın.  
Sıvı yağ, tereyağı ve ince doğranmış soğanı tencereye alın.  
Un, salça ve şekeri ekleyin ve karıştırın.  
Rendelenmiş domatesleri ve sarımsağı ekleyin.  
Son olarak bamyayı ekleyin ve iyice kavurun.  
Karışımı iyice karıştırdıktan sonra üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin.  
Suyunu çeken yemeği ocaktan alın ve soğumaya bırakın.  
Limon suyu, karabiber, kimyon, tuzu yemeğe ekleyin ve iyice karıştırın.

