



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜVEÇTE BAMYA

1 kilo yaş bamyaya
3 adet domates
4 adet soğan
4 adet yeşil biber
2 adet limon
Yarım kg kuşbaşı et
4 adet soğan

Öncelikle bamyaları ayıklayıp yıkanır ve sünmemesi için limon sıkıp kenerda bekletilir. 4-5 adet soğanı güveçte pembeleşinceye kadar biberlerle kavrulur. Yarım kilo kuş bası et ilave edilir ve kavurmaya devam edilir. Domates, salça ve en son bamyalar eklenir. Tuz ve karabiberden sonra 1 adet limon sıkılır ve ağzı kapatılarak pişirilir. Suyu ilave edilir. Güveç ocaktan indirilirken sofraya ya da halıya konmamalıdır. Ocak kapandıktan sonra güveç hala kaynamaya devam eder. Pişirme süresini de ona göre ayarlamak lazımdır.