



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNCİKLİ BAMYA

Anadolujet Magazin

4 adet kuzu incik
1 kilo bamyı (tepesi temizlenmiş)
2 büyük domates (kabuğu soyulup küp doğranmış)
1 büyük kuru soğan (yemeklik doğranmış)
1,5 limon suyu
Tuz
Zeytinyađı

Kuzu incikleri soğuk suda yıkayıp düdüklü tencerede haşlayın.

Yemeđi pişireceğiniz tencereye zeytinyağı ve soğanı atın.

Soğan biraz yumuşadığında incik etlerini kemiği ile ekleyin, üzerine bamyı ve domatesi koyun, limonunu sıkın.

Bir su bardağı sıcak su ekleyipkapağını kapatın.

Orta ateşte yaklaşık 40 dakika pişirin. Yemek en az 2 saat tencerede dinlenmelidir. Servis zamanı ısıtıp servis edin.

