



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK KÖFTELİ NOHUTLU BAMYA

400 GR TAZE BAMYA  
1 ÇAY BARDAĞI HAŞLANMIŞ NOHUT  
1 ADET KABAK  
300 GR KIYMA  
2 YEMEK KAŞIĞI GALETA UNU  
1 YEMEK KAŞIĞI SALÇA  
1 ADET KURU SOĞAN  
2 ADET TAZE YEŞİL BİBER  
1 TATLI KAŞIĞI TUZ  
4 ADET LİMON TUZU  
1 ÇAY KAŞIĞI KIRMIZI PUL BİBER  
2 YEMEK KAŞIĞI MARGARİN

YOĞURMA KABINIZIN İÇİNE KIYMANIZI ALIN.İÇİNE KABAĞINIZI RENDELEYİN.TUZ,GALETA UNU VE PULBİBER KATARAK KÖFTE HAMURUNUZU YOĞURUN.YOĞURDUĞUNUZ KABAKLI KÖFTE HAMURUNDAN MİSKET BÜYÜKLÜĞÜNDE PARÇALAR KOPARIN VE YUVARLAYARAK ŞEKİL VERİN.TAZE BAMYALARINIZIN TEPİSİNİ BİR BIÇAK YARDIMIYLA KUBBE BİÇİMİNDE TEMİZLEYİN.BİR TENCEREDE 2 YEMEK KAŞIĞI SANA KLASİK MARGARİNLE KÜP DOĞRANMIŞ KURU SOĞANLARINIZI KAVURMAYA BAŞLAYIN.İNCE DOĞRANMIŞ YEŞİL BİBERLERİNİZİ KATIN VE KAVURMAYA DEVAM EDİN.SALÇANIZI,BAMYALARI VE TUZU EKLEYİN.BİR DAKİKA SONRA 5 SU BARDAĞI SU KATIN.SUYUNUZ KAYNAMAYA BAŞLADIĞINDA LİMON TUZUNUZU,NOHUTU VE KÖFTELERİ EKLEYİN.BAMYALAR PIŞTIĞINDE YEMEĞİNİZ SERVİSE HAZIRDIR.