



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KİMYONLU ERİKLİ BAMYA

1 paket Banvit Hindi Göğüs Kuşbaşı  
1/2 kilo bamya  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 adet soğan (ince kıyılmış)  
10 adet kuru erik (çekirdeği çıkarılmış)  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 çorba kaşığı sirke  
1/2 adet limonun suyu  
400 ml su (kaynar)  
Tuz (arzu edilen miktarda)

Isıtılmış zeytinyağında soğanı yumuşayınca kadar 3-4 dak. soteleyin. Eti ve eriği katıp karıştırarak 5 dak. daha soteleyin.

Kimyon, sirke, limon suyu, su ve tuzu ilave edip karıştırın. Kaynama noktasına gelince bamyaları ilave edip 20 dak. pişirin. Sıcak servis yapın.

