



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI BAMYA EZMESİ

250 gr taze bamya  
1 su bardağı su  
150 gr kıyma  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 adet domates  
1 tatlı kaşığı tuz

Bamyanın başı kalem açar gibi ayıklanır. 1 su bardağı su, yarım tatlı kaşığı tuz bir tencereye konur, kaynamaya başlayınca bamyalar atılır. Şekillerini kaybedene kadar haşlanır. Diğer tencereye kıyma ve tereyağı atılır, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur, rendelenmiş domates ve yarım tatlı kaşığı tuz eklenir, domates rengini değiştirdiğinde ateşten alınır. Bamyalar blenderden geçirilerek ezilir. Bir servis tabağına konur. Üzerine kıymalı harç bırakılır.