



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BAMYA (NAZİLLİ AYDIN)

250 gr kıyma
500 gr bamya
1-2 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
2 adet domates
3 diş sarımsak
4 yemek kaşığı sıvıyağ
1 adet limon suyu
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber ve pulbiber
1-2 su bardağı su

Tencereye 4 yemek kaşığı yağı koyun, suyunu salıp çekene kadar kavurun. Kıyılmış soğanları ekleyin, karıştırın. Salçasını ekleyin.üzerine temizlenmiş bamyaları yayın. Bamyayı koyduktan sonra kesinlikle karıştırmayın. Bamyaların üzerini kaplayacak şekilde doğranan domatesleri ve sarımsakları ekleyin. Limon suyu, tuz ve baharatlarını ekleyin. Bamyanın miktarına göre 1 ya da 2 su bardağı her zaman yeterli oluyor. Tenceredeki malzemeyi kesinlikle karıştırmayın, kısık ateşte pişirin.

