



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BAMYA

1 Su bardağı Bamyā
2 Domates
250 gr. Kıyma
3 Sivribiber
3 Soğan
1 Limon
3 Kaşık sadeyağ
Tuz

Soğanı doğrayıp biraz kavurduktan sonra kıyma katıp 3-5 dakika kavurun. Sade yağ, domates, varsa sivri biber, limon suyu, tuz ve biraz su koyup kaynatın. Eğer bamyā konserve ise et ve soğanları biraz fazla kavurmak, yemeği ocakta fazla tutmamak gerekir.

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyā için tıklayın](#)

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyā \(görsel\)](#)