



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI BAMYA

Yarım kg. bamyaya  
150 gr. kıyma  
2 orta boy soğan  
2 orta boy domates veya 2 çorba kaşığı salça  
1,5 çorba kaşığı tereyağı veya 1 çay bardağı zeytinyağı  
1 adet limon  
Tuz

İnce kıydığınız soğanları ve kıymayı yağda kavurup, rendelenmiş domatesleri veya salçayı ilâve edin. Bir miktar su ilâvesiyle kısık ateşte pişirin, tuzunu ilâve edin.

Bamyaların baş kısımlarını sivri bir şekilde düzgünce kesip yıkayın. Yarım limon suyu kattığınız suyun içerisinde 5-10 dakika bekletin. Tencereye bamyaları suyunu süzerek katın. Bir kere hafifçe karıştırın. Bamyaların üzerini geçmeyecek şekilde sıcak su katıp yarım limon suyunu üzerinde gezdirin. Kısık ateşte pişirin.

---