



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI BAMYA

Malzeme:

500 gr bamya
3 orba kaşığı tereyağı yahut sıvı yağ
3 büyük sođan
200 gr kıyma
2 yeřil biber
1 limon suyu
3 bardak su yahut et suyu Tuz
Bamyaları yatırmak için:
1.5 kahve fincanı sirke
1 silme çorba kaşığı tuz

Yapılışı:

Kart ve içi çok çekirdekli olmayan bamyanın tepelerini klahvri traş edercesine sivri kestikten sonra bamyaları ayıklayın. Bamyaların üstüne 1 çorba kaşığı tuz ile sirke ilave ederek hepsini harmanlarcasına karıştırın. Sonra bir tencereye tereyağı ve doğranmış soğanları koyarak kavurun. Kıyma ilave edip 10 dakika pişirin. Doğranmış domatesleri ilave edip 5 dakika pişirdikten sonra, yeşil biber, 1 limonun suyu, yarım çorba kaşığı tuz ve bamyaları ilave edip, bamyalar yumuşak hal alıncaya kadar pişirin.
