



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI BAMYA

Malzemeler:

1 kg bamyas
2 orba kaşığı margarin
4 baş iri soğan
3 iri domates
250 gr. kıyma
1 limon
3 sivri biber
4 su bardağı su veya et suyu
2 kahve fincanı sirke
Biraz tuz

Yapılışı:

Bamyalar sap kısmı üstten kesilerek ayıklanır. İstenirse bamyaların alt kısmındaki sivri uç da kesilebilir. Böylece bamyaların içine daha çabuk su işlemesi sağlanabilir. Bamyalar ayıklandıktan sonra üzerlerine 4 çorba kaşığı tuz serpilip iki kahve fincanı sirke gezdirilir ve yarım saat kadar dinlendirilir, (böylece pişirilmeleri sırasında bamyaların salyalarını salmaları engellenmiş olur) bamyalar dinlendirilirken diğers tarafta bir tencereye margarin, ince doğranmış soğanla birlikte konur ve orta ateşes oturtulur. Soğanlar tahta kaşıkla karıştırılarak 10 dk. kadar kavrulur. Daha sonra kıyma katılır. Kıymada rengi dönünceye kadar yani 10 dk. kadar karıştırılarak kavrulur. Kabuğı soyulmuş çekirdeğı çıkarılmış ve küçük parçalar halinde doğranmış domatesler ilave edildikten sonra tencere kapağı kapatılır, 5 dk. kadar pişirilir. Bamyalar bol suda iyice yıkanıp tuz ve sirkesi giderildikten sonra kıymanın içine konur. Küçük parçalar halinde doğranmış biber katılıp yeteri kadar tuz serpildikten sonra 1 limon suyuyla 4 su bardağı su veya et suyu ilave edilir ve tencerenin kapağı kapatılıp bamyalar orta ateşte pişirilir. Bamyalar pişince servis tabağında servis yapılır.