



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BAMYA

750 gr bamyas
2 adet orta boy kuru soğan
200 gr kıyma
2 adet domates
1/2 adet limon suyu
150 gr margarin
Tuz
Su

Uçlarını kalem ucu gibi ayıkladığımız bamyaların üstüne tuz ile sirke serpip, karıştıralım ve öylece bekletelim. Bunun sebebi, bamyaların salyamsı olan salgısının temizlenmesi içindir.

Bu esnada soğanlarımızı ince ince kıyıp, margarinde pembeleştirelim. Soğanlar pembeleştikten sonra, kıymayı ilave edip, iyice kavuralım. Kıyma kavrulunca, kabuklarını soyup kuşbaşı kestiğimiz domatesleri de ilave edip, kavurmaya devam edelim.

Birkaç dakika sonra, bamyaları, limon suyunu, yeterince baharatı ve üst seviyesine çıkacak kadar da suyu ilave edip, pişirelim.