



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KIYMALI BAMYA

- 1 soğan
- 300 gram kıyma
- 3 diş sarımsak
- 2 domates
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 kilo bamyaya

Bamyaları temizleyip yıkayın. Tencereye rendelenmiş soğanı ve üzerine kıymayı ekleyip 5 dakika daha kavurun. Üzerine salçayı sarımsağı ve rendelenmiş domatesi de ilave edip karıştırın. Bamyaları da üzerine ekleyip kapağını kapatıp 35 dakika kısık ateşte pişirin. Bamyaya limon suyu çok yakışıyor, kokusunu da alıyor. İsterseniz bir limon suyunu da üzerine sıkıp servis yapın.