



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI BAMYA

750 gram bamyaya
300 gram kıyma
2 soğan
2 domates
tuz
yarım limonun suyu
3 kaşık rafine yağ
1 su bardağı su

Bamyaları külah biçimi keserek ayıklayın. Çentilmiş soğanları rafine yağda birkaç dakika çevirdikten sonra kıymayı katıp, birlikte karıştırarak kavurun. Domatesleri rendeleyip katın, bir taşım kaynadıktan sonra bamyaları tuzu ve limon suyunu katıp pişirin.