



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI BAMYA

1 kilo bamyā
1 soğan
300 gram kıyma
1 çorba kaşığı tereyağı
3 diş sarımsak
2 domates
1 çorba kaşığı salça
1 limon

Bamyaları önce yıkayın, sonra ayıklayın ya da dondurulmuş olarak alın. Tencerede kıymayla rendelenmiş soğanı tereyağında kavurun, salça, sarımsak ve rendelenmiş domatesi ilave edin. Üzerine bamyalari aktarınca bir limon suyunu gezdirin. Yaklaşık 35 dakika kısık ateşte pişirin. Bamyaya limon suyu çok yakışıyor, ekşi sevenler yerken de üzerine limon suyu sıkabilirler.