



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ BAMYA (YALOVA)

750 gram bamya
3 adet domates
2 adet soğan
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı limon suyu
500 gram kıyma
Tuz
Karabiber
Kimyon
Pul biber

Köfte için; kıymaya pul biber, karabiber, kimyon, tuz ekleyip yoğuruyoruz. Daha sonra da misket büyüklüğünde köfteler yapıp bir kenarda bekletiyoruz. Bir tencereye zeytinyağı koyuyoruz, yemeklik doğradığımız soğanı yağda kavuruyoruz. Daha sonra üzerine doğradığımız biberleri ve domatesleri de ekliyoruz. Temizlediğimiz bamyalara limon suyu katıp tencereye alıyoruz. Birkaç dakika sonra köfteleri ekliyoruz. Köfteler kendini toparlayınca tuzu ekleyip bir kez daha karıştırıp pişmeye bırakıyoruz.

