



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KÖFTELİ KURU BAMYA

2-3 dizi kuru bamyaya  
1 tane havuç  
½ adet limon suyu  
1 tatlı kaşığı domates salçası domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
1 baş Tuz  
1 baş karabiber  
250 gr köftelik kıyma  
1 baş soğan  
Tuz  
Karabiber  
Kızartmak için; sıvıyağ

Kuru bamyaları avuçlarımızla ufalayalım ki çöpleri ve tozu dökülsün.  
Bir tencerede yeterince suyunu koyup ve tuzunu atalım ve bamyaları 10 dakika kadar haşlayalım.  
Yarı piştiği zaman süzelim.  
Köftelik kıymayı soğan, tuz ve karabiber ile yoğuralım.  
Misket büyüklüğünde köfteler hazırlayıp sıvıyağda kızartalım.  
Yemeğimizi yapacağımız tencereye yağı ve soğanı ilave ederek kavurmaya başlayalım.  
Üzerine küp şeklinde doğradığımız havuçları da ekleyerek karıştıralım.  
Salçalarını ve baharatlarını ekleyip karıştırdıktan sonra 2-3 bardak su ilave edelim.  
Biraz kaynadıktan sonra bamyaları ve köftelerini ilave ederek kaynamaya bırakalım.  
Sebzeler piştikten sonra altını kapatarak demlendirelim.  
Sıcak sıcak servis edelim.