



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KÖFTELİ KURU BAMYA

150 gr kuru bamyaya  
1 adet orta boy kuru soğan  
1 adet orta boy havuç  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1/2 limon  
Tuz  
Karabiber  
KÖFTESİ İÇİN:  
200 gr köftelik kıyma  
1 ufak boy kuru soğan (rende)  
Tuz  
Karabiber

Kuru bamyaları avuçlarımızın içinde ufalayıp tozunun ve çöplerinin dökülmesini sağlayalım.

Yeterince su ve 1 tatlı kaşığı kadar tuz ile bamyaları 10 dakika haşlayalım.

Yarı piştiği zaman ocaktan indirip, suyunu süzüp, ipliklerini temizleyelim.

Kıymayı 1 baş kuru soğan rendesi, yeterince tuz ve karabiber ile iyice yoğuralım.

10-15 dakika beklettikten sonra yuvarlak misket büyüklüğünde köfteler hazırlayıp 1 çay bardağı sıvı yağda kızartalım.

Kızartma yağın süzerek başka bir tencereye koyup, 1 çorba kaşığı margarini de ilave edip eritemiz.

İçine ince kıyılmış 1 baş kuru soğanı katıp pembeleştirtilim.

Tavla zarı şeklinde doğradığımız havucu da ilave edip kısık ateşte kavuralım.

Salçalarını ve baharatını ilave edip 1-2 dakika daha kavurduktan sonra 3-4 su bardağı kadar sıcak su ilave edip, kaynatalım.

Bamyaları ve limon suyunu ilave edip ihtiyaç varsa sıcak su ilavesi yaparak bamyaların pişmesini sağlayalım.

Sebzeler pişince köfteleri tencereye katıp, 1-2 dakika daha kaynatıp, ocaktan indirerek sıcak sıcak servis yapalım.