



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KORUKLU BAMYA (EDREMİT BALIKESİR)

Mehmet Sarıoğlu - Gülhan Yalın

Yarım kg bamya
2 adet kuru soğan
Kuşbaşı et
Koruk ekşisi
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı şeker

Bamyalarımız kuru ise onları sıcak suda haşlıyoruz, eti ise haşlayarak ya da kavurarak kullanabiliriz, etimizi soğanla birlikte kavuruyoruz, salçayı ilave ediyoruz sonra sıcak suyumuzu ve koruk ekşimizi koyuyoruz bamyaları da içine atıyoruz piştikten sonra servise hazır.

