



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KORUKLU HİNDİLİ BAMYA

Yeteri kadar koruk
1 kg. kuşbaşı hindi eti
1 kg. bamya
3 baş kuru soğan
Domates salçası
Kırmızı toz biber
Sıvı yağ
Tuz

Kuş başı eti haşlayın. Sonra, derin bir tencerede pembeleştirdiğiniz soğana ilâve edin. Tuzunu ekleyin. Harcı iyice kavurduktan sonra üzerine bamyayı koyun. Yemeklik doğradığınız domatesleri de katın. Bamya az yumuşayana kadar pişirin. Arzu ederseniz, biraz kırmızı toz biber serpebilirsiniz. Beri yanda, koruk üzüm suyunu iyice kaynatın. Ve bamyaya ekşi lezzet vermesi için yemeğe katın.

[ML® Düdüklüde Koruklu Bamya için tıklayın](#)