



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KURU BAMYA BASTISI

Önce kuru bamyalar, haşlanıp dizi ipliği çıkarılır. Kevgirde bırakılıp suyu süzülür. Bu esnada, doğranmış soğanlar tavada yağda bayıltılır. Kuşbaşı etler de katıştırılarak kavrulduktan sonra, mevcut et suyu da ilave edilir. Tuz ve mizaca uygun gelirse, karabiber de ekilerek helme peyda edinceye kadar orta hararete pişirmelidir.