



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAMYA (NEVŞEHİR)

100 g kuru bamyaya ılık su ile ıslanır. Tencerede 4 yemek kaşığı sıvıyağ ile 200 g kuşbaşı doğranmış et kavrulur. İri doğranmış 2 domates ve ½ yemek kaşığı salça eklenir, karıştırılır. Bamyaya eklenir, limon sıkılır, 1 tatlı kaşığı pul biberi ve 1 tatlı kaşığı tuz eklenir. Su ilavesiyle pişirilir.
