



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAMYA

200 gram bamyaya
1,5 limon
250 gram yağlıca et
1 adet havuç
3 kaşık yağ
Yeteri kadar tuz
3 baş soğan

Bir kap içinde yağ, kesilmiş soğan, et, kesilmiş havuç kavrulur. Su ilâve edilerek yarı pişmiş duruma getirilir. Bamyaya limonlu, bol suda on dakika kaynadıktan sonra ateşten çıkarılır. Bir miktar soğuk su ilâve edilerek bir saat bırakılır. Üzerinden ipleri çekilerek temizlenir. Hazırladığımız etle beraber, tuz, bir limon katılarak pişirilir, servis yapılır.