



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KURU BAMYA YEMEĐİ (ADANA)

Fatma Arslantaş

Yarım kilo temizlenmiş bamyaya  
1 adet kuru soğan  
1 yemek kaşığı biber salçası  
250 gr kuzu eti  
Tuz  
Pul biber

Önceden hazırlanmış başları kesilip ipte kurutulmuş bamyalar çıkarılır.  
Yıkanır bir beze konulur. Tencereye yağ, soğan, salça, tuz eklenir kavrulur.  
Üzerine doğranmış ya da kıyma şeklinde koyun ya da keçi eti konulur.  
Domatesler eklenir.  
Yıkanmış olan bamyalarla birlikte başı düşük su eklenir ve kaynamaya bırakılır.

---