



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU DOMATESLİ KURU BAMYA

1 kase kuru bamy
10 adet kuru domates
200 gr dana kuşbaşı
1 adet iri kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Bamy ve domates akşamdan ıslatılır. Ertesi gün suyu süzülür, süzgece çıkarılır, domatesler ufak doğranır. Soğan ince doğranır, sıvıyağda pembeleştirilir. Et atılır, 15 dakika kadar kavurduktan sonra salça ve kuru domates ilave edilir. Bir kaç dakika sonra bamy eklenir. 2 su bardağı su, tuz konur. Kapak kapatılır. Yaklaşık yarım saat pişirilir.