



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KURU FASULYELİ KURU BAMYA

1 su bardağı kuru fasulye  
100 gr kuru bamyaya  
200 gr kuzu kuşbaşı  
1 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı salça  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru fasulye düdüklüde haşlanır, suyu süzülür. Kuru bamyaya da başka tencerede haşlanır ve suyu süzülür. İnce çentilmiş soğan sıvıyağda pembeleştirilir. Et atılır, 10 dakika kavrulur. Sonra salça ve kuru fasulye ilave edilir. Bir kaç dakika çevirdikten sonra bamyaya, tuz ve 1,5 su bardağı sıcak su ilave edilir. Kapak kapatılır. Kısık ateşte 25 dakika pişirilir.