



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU ETLİ FIRIN BAMYA

1 kg. kuzu kuşbaşı
500 gr. bamyaya (Sirkeli suda haşlanıp, yıkanmış)
3 adet domates (Kare doğranmış)
2 adet soğan (Yemeklik doğranmış)
½ su bardağı Bizim Mısır Yağı
Tuz
1 adet limonun suyu
Su

- ❓ Tencere içinde kızdırdığınız yağa, soğanı ve etleri koyup karıştırın.
- ❓ Etler suyunu çekince domatesi ilave edip, 2 dakika daha karıştırın.
- ❓ Etlerin üzeri kapanacak kadar su koyup kaynatın, köpüğünü alın.
- ❓ Üzerine kapak kapatın. 15 dakika pişirdikten sonra içine bamyayı ve limon suyunu ilave edin ve bir fırın kabına boşaltın.
- ❓ Fırında 15 dakika pişirdikten sonra servis yapın.