



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## NOHUTLU BAMYA

- 100 gr kuru bamya (2 saat önceden ıslatılmış)
- 1/2 kuş başı dana eti
- 2 su bardağı nohut (Akşamdan ıslatılmış)
- 2 domates
- 2 adet yeşil biber
- 2 kaşık margarin
- 1/2 limon suyu
- 1 çorba kaşığı dolu nane
- 1 diş sarımsak
- 1 baş soğan

Yağ tencerede hafifçe eritilir. Et, ince doğranmış yeşil biber, 1 diş sarımsak, ince doğranmış soğan birkaç kez çevrilir. Domates rendelenmiş olarak ilave edilir. 1-2 taşım kaynatılır. Nohutlar ilave edilir. Tencereye 3 su bardağına yakın su konularak nohutlar yarı pişmiş duruma getirilir. Bamya ve limon suyu ilave edilir. Nohut ve bamya suyunu çekene kadar pişirilir. İnceğine yakın üzerine bol nane dökülür.



Fotoğraf "Sıdıka Çelik" tarafından gönderildi. 27.11.2014