



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## NOHUTLU KIYMALI BAMYA

Yarım kilo taze bamyaya  
200 gram kıyma  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 adet kuru soğan  
2 kaşık domates salçası  
1 tatlı kaşığı pul biber  
5 su bardağı sıcak su  
1 limon

Banyaların sapları külah şeklinde ayklanır ve yıkanır.  
Bir tencerede kıyma suyunu çekene kadar kavrulur, üzerine sıvıyağ ilave edilir.  
Üzerine doğranmış kuru soğan ilave edilir, soğanlar pişene kadar sotelenir.  
Üzerine salça pulbiber, tuz ilave edilerek, bir süre daha karıştırılır, üzerine sıcak su dökülür.  
Bamyalar, nohut ve limonun suyu ilave edilerek, bamyalar yumuşayana kadar pişirilir.

