



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALÇALI BAMYA

1/2 kg. bamyaya
1 soğan
3 Limon
150 gr. kuzu kusbasi et
1 domates
1 yemek kasigi domates salçası
2 su bardağı kemik suyu
50 gr. tereyağı

Bamyaya ve limonun yarısını bütün olarak az suyla haslayıp, süzün. Soğanı ince kiyin, tereyağında pembeleşene kadar kavurun. Eti ekleyip 5 dakika kadar kavurun, salçayı ilave ettikten sonra 3 dakika kadar kavurup kemik suyunu ilave edin. Bamyayı ete ekleyin, üzerine yarım limon sıkın. Domatesi küp doğrayın, tencereye ilave ettikten 5 dakika sonra ocagi kapatın, tuzlayıp, servis yapın.