



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SARIMSAKLI BAMYA

300 gram bamyaya  
1 ay bardađı bulgur  
150 gram kıyma  
1 sođan  
2 orba kaşığı salça  
5 diř sarımsak  
1 sivri biber  
2 orba kaşığı tereyağı

Öncelikle bulgurlu köftesini yapın. Bunun için kıymayı bulgur ve rendelenmiş soğanın yarısıyla iyice yoğurun. Ara sıra su serperek macun kıvamına getirin. Top şeklinde köfteler yapın. Tencerede tereyağında 2 dakika köfteleri kızartıp alın. Ardından salçayı, ayıklanmış bamyaları, soğanın yarısını biberi ve kıyılmış sarımsakları da ekleyip karıştırın. Üzerine suyunu verip 25 dakika pişirin. Kızarttığınız köfteleri de içine ekleyip 10 dakika daha pişirin, sıcak olarak servis yapın.