



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SARIMSAKLI BAMYALI KÖFTE

300 gr. bamya
1 ay bardağı bulgur
150 gr. kıyma
1 soğan
2 orba kaşığı salça
5 diş sarımsak
1 sivri biber
2 orba kaşığı tereyağı

Kıymayı, bulgur ve rendelenmiş soğanın yarısıyla yoğurun. Ara sıra su serperek macun kıvamına getirin. Top şeklinde köfteler yapıp tereyağında iki dakika kızartıp alın. Salçayı, bamyaları, soğanın yarısını, biberi ve kıyılmış sarımsakları, üzerine su ekleyerek 25 dakika pişirin. Kızarttığınız köfteleri de içine ekleyip 10 dakika daha pişirin.