



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TESTİDE BAMYA

Semiz koyun etinden kuşbaşı doğrayınız. Ete göre soğan çentip dörder parçaya ayrılmış 4 - 5 domatesi içine koyunuz. Tuz, biber serpip karıştırınız. Bir çömleğe bir sıra et, bir sıra bamyaı ağızına kadar doldurunuz. Bir miktar su koyup ağızını hamurlayınız ve hamuru deliniz. Düz bir yere kıvılcımlı ateşı dökünüz. Ortasını açıp çömleği oturtunuz. Dört saat pişiriniz. Yalnız, kıvılcımların çömleğe dokunmamasına dikkat ediniz.

Not: Et yerine tavuk da konabilir.