BAHARATLI ETLİ BAMYA

500 Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı
500 gr bamya (temizlenmiş)
1 çorba kaşığı kişniş tohumu
2 çorba kaşığı köri
1,5 tatlı kaşığı rezene tohumu
2 diş büyük boy sarımsak (ince kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı taze zencefil (rendelenmiş)
300 ml su
2,5 çorba kaşığı esmer tozşeker
2 çorba kaşığı domates püresi
4 çorba kaşığı zeytinyağı
500 gr taze patates (yıkanmış, 2`ye bölünmüş)
2 adet çubuk tarçın
3 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
2 çorba kaşığı ceviz (iri dövülmüş)
Tuz (arzu edilen miktarda)

Kişniş tohumu, köri ve rezene tohumunu birlikte dövün.
Sarmısak, baharat karışımı, pul kırmızıbiber, zencefil ve tuzu iyice karıştırın. Etleri katıp, iyice karıştırarak her taraflarını bulayın.
Su, esmer şeker ve domates püresini karıştırın.
Zeytinyağının yarısını ısıtıp, etleri katın. Orta ateşte ve karıştırarak, hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 5 dak. pişirin ve bir tabağa alın.
Kalın dipli yayvan bir tencerede kalan yağı ısıtıp, patatesleri katın. Orta ateşte ve karıştırarak, hafif altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın.
Etleri, şekerli suyu, çubuk tarçını ve limon suyunu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısın ve 10 dak. pişirin.
Bamyaları katıp, sebzeler yumuşayıp, etler pişinceye kadar, yaklaşık 10-15 dak. daha pişirin.
Üzerine ceviz serperek servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:55093 • adı:Baharatlı Etli Bamya • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:24.04.2024 - 09:43