



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA DOLMASI

- 1/2 kg tımbul bamya (sultani bamya)
- 100 gr kıyma
- 1/3 çay bardađı piriç
- 1 adet sođan
- 1 adet gök domates
- 1 tutam maydanoz
- 3 kařık margarin
- Tuz
- Tarçın
- Yenibahar
- Karabiber
- 2 adet yeřil biber
- 1 adet domates
- 3 diř sarımsak
- Yarım limon
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 ay kaşığı karabiber kimyon pul biber

Yarım kilo iri bamyanın içi dikkatlice çıkartılır. Bař kısımları kapak olarak kullanılmak üzere ayrılır. 100 gram kıymanın üzerine 1 adet kuru soğan rendelenir. 1 er tutam ince kıyılmış maydanoz, piriç kimyon, karabiber ve pul biber ile harmanlanır. Bamyaların içi doldurulup kapakları kapatılır ve tencereye dizilir. Sosu için; 2 adet yeşil biber kk kk doğranır. 1 adet domates rendelenir. 3 diş sarımsak kk kk kıyılır. Biberler, sarımsaklar ve rende domates birleştirilir ve üzerine 1 tatlı kaşığı domates salçası, 3 yemek kaşığı margarin, 1 er çay kaşığı karabiber, kimyon, tuz ve pul biber eklenip karıştırılır üzerine yarım limonun suyu sıklılır. Domates sosunun üzerine biraz su eklenir ve kıvamı açılır. Bamya dolmalarının üzerine dökülür ve yemek pişmeye bırakılır.



Fotođraf "buz adam" tarafından gönderildi. 03.04.2015