



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA

Kullanılacak malzeme (5 kişilik): 1 kg bamyaya, 2 çorba kaşığı margarin, 4 baş iri soğan, 3 iri domates, 250 gr kıyma, 1 limon, 3 sivribiber, 4 su bardağı su (veya et suyu), 2 kahve fincanı sirke, yeteri kadar tuz.

Yapılışı: Bamyalar sap kısmı üstten kesilerek ayıklanır. İstenirse bamyaların alt kısmındaki sivri uç da kesilebilir. Böylece bamyaların içine daha çabuk su işlemesi sağlanır. Bamyalar ayıklandıktan sonra, üstüne 4 çorba kaşığı tuz serpilip iki kahve fincanı sirke gezdirilir ve yarım saat kadar dinlendirilir (bamyalar bu şekilde dinlendirilirse pişirilirken bamyaların salyalarını salmaları önlenmiş olur). Bamyalar dinlendirilirken diğer tarafta bir tencereye margarin, ince ince doğranmış soğanla birlikte konur ve orta ateşe oturtulur. Soğanlar tahta kaşıkla karıştırılarak 10 dakika kavrulur. Daha sonra kıyma katılır. Kıyma da rengi dönünceye kadar yani 10 dakika kadar karıştırılarak kavrulur. Kabuğu soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve küçük parçalar halinde doğranmış domatesler ilave edildikten sonra tencerenin kapağı kapatılır, 5 dakika kadar pişirilir. Bamyalar bol suda iyice yıkanıp, tuz ve sirkeli giderildikten sonra kıymanın içine konur. Küçük parçalar halinde doğranmış biber katılıp yeteri kadar tuz serpildikten sonra 1 limonun suyuyla 4 su bardağı su (veya et suyu) ilave edilir ve tencerenin kapağı kapatılıp bamyalar orta ateşte pişirilir. Bamyalar pişince servis tabağında servis yapılır. Görünüşünün güzel olması isteniyorsa domates, soğan ve kıyma karışımı hazırlandıktan sonra bamyalar düzenli bir biçimde güvece sıralanır. Her sıranın arasına kıyma konur ve yemeğin üstü bamyayla kapatılır, sonra güveç ateşe oturtulur.