



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYALI KUZU YAHNİSİ

1 kg kuzu eti (kuşbaşı doğranmış)
500 gr bamya (temizlenmiş)
1 tatlı kaşığı tuz 60 gr (1/2 su bardağı) un
1 diş sarımsak (kabuğu soyulup ortadan ikiye kesilmiş)
100 gr (1/2 su bardağı) rafine yağ
3 orta büyüklükte soğan (ince halkalara doğranmış)
3 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
3 çorba kaşığı taze soğan (ince kıyılmış)
1 su bardağı et suyu
125 gr (1/2 su bardağı) krema
1 su bardağı domates suyu
1+1/2 çay kaşığı kekik

Bamyaları tuz ile ovup, oda sıcaklığında bir saat bekletiniz.

Etleri una bulayıp, fazla unlarını silkeleyerek bir kenarda saklayınız. Bir tencerenin içini sarımsakla ovup, kalan sarımsakları atınız.

Tencerede rafine yağı ısıtınız. Yağ kızınca içine soğanları atıp 5-7 dakika, arasıra karıştırarak, iyice yumuşayana kadar pişiriniz. Sonra kuşbaşı etleri koyup, karıştırarak 8-10 dakika, etler kavrulana kadar pişiriniz.

Bamyayı, maydanozu, taze soğanı ve şarabı ekleyip, arasıra karıştırarak kaynatınız. Kaynayınca tencerenin kapağını kapatıp, hafif ateşte 15 dakika pişiriniz.

Bu arada küçük bir kasede kremayı çırpıp yavaş yavaş tencereye ekleyerek, 20 dakika daha pişiriniz.

Fırınınızı orta sıcaklığa getirip (170 C) ısıtınız. Tencereyi ateşten alıp, domates suyunu ve kekiği ekleyerek iyice karıştırınız. Tencerenin kapağını yeniden kapatıp fırına yerleştiriniz. 30-45 dakika, etler yumuşayana kadar pişiriniz. Tencereyi fırından çıkarıp, yemeğinizi bir servis tabağına aktararak servis ediniz.