



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYALI YAHNİ

600 g yağsız kuzu eti (buttan; bütün yağları alınıp, kuşbaşı doğranmış)
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı kırmızıbiber
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı çiçekyağı
1 soğan (ince doğranmış)
35 cl (1 1/4 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)
2 tatlı kaşığı elma sirkesi
1 tatlı kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)
8 damla acıbiber sosu (ya da Tabasco sosu)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 ri tatlı kırmızı biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, 2,5 cm boyunda parçalara kesilmiş)
250 g bamya (ayıklanmış)

Un ve kırmızıbiberi çukur bir tabakta karıştırın. Kuşbaşı etlerin üstüne tuz ve karabiberi serpip, tabaktaki karışıma buladıktan sonra, fazla unlarını bırakmaları için birer birer silkeleyerek, bir tabağa koyun. Bir tencereye çiçekyağının 2 tatlı kaşığını koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca etleri ve soğanları koyup, sürekli karıştırarak, etlerin her yanı altın sarısı bir renk alıncaya ve soğanlar saydamlaşincaya kadar (2 - 3 dakika) pişirin. Et (ya da tavuk) suyu, elma sirkesi, hardal, acıbiber sosu (ya da Tabasco sosu) ve sarımsakları ekleyip, karışımı birtaşım kaynatın. Kaynamaya başlayınca ateşi kısıp, karışımı 30 dakika pişirin. Kalan çiçekyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca kırmızı biber parçalarını ve bamyaları koyup, sürekli karıştırarak 2 dakika pişirin. Tavayı ateşten alıp, sebzeleri ateşteki tencereye boşaltarak, bamyalı yahniyi etler iyice yumuşayincaya kadar (20 - 30 dakika) pişirmeyi sürdürün. Tencereyi ateşten alıp, bamyalı yahniyi bir servis çanağına aktararak, servis yapın.