ETLİ BAMYA

1 kg bamya
250 gr az yağlı kuşbaşı et
3 domates (orta)
2 bardak su
1/2 limon
biraz tuz
4 çorba kaşığı margarin
4 arpacık soğan
1/2 demet nane
1,5 kahve fincanı sirke

Bamyaların tepeleri külah gibi soyulduktan sonra, kuyrukları da çok az kesilir ve üzerine sirke ve tuz koyulup iyice karıştırılır. Yarım saat kadar kendi haline bırakılır.
Öte yandan, yağ bir tenceye koyulup hafifçe kızdırılır. Etler ilâve edilir ve renkleri dönüp pembeleşinceye kadar kavrulur. Sonra suyun bir bardağı (sıcak olacak) ilâve edilir ve ağzı kapatılıp yarım saat kadar kendi haline bırakılır.
Sonra tencere ocaktan indirilir. Etler tam ortaya toplanır. Bamyalar da başlan ortaya gelecek şekilde etlerin etrafına ve üstüne dizilir. Kabuklan soyulup küçük küçük doğranmış domatesler, tuz, su, limon suyu ve soğanlar koyulur. Üzerine de tencerenin kapağı örtülmesini engellemeyecek büyüklükte bir tabak kapatılır. Kapağı da kapatılır ve orta ateşte suyunu çekip, iyice pişinceye kadar bırakılıp indirilir. Servis tabağı tencerenin ağzına kapatılarak ters çevrilir. (Etler üste gelecektir.) Üzerine incecik doğranmış, nane serpilip sıcak sıcak servis yapılır.

© lezzetler.com tarif no:48262 • adı:ETLİ BAMYA • gönderen:Tomris • indirme tarihi:26.04.2024 - 21:57