



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA

500 gr Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı
500 gr bamya
2 çorba kaşığı tereyağı
2 adet soğan (ince kıyılmış)
3 adet domates (kabukları soyulmuş, küçük küp kesilmiş)
400 ml su (kaynar)
1 adet limonun suyu
Maydanoz (iri doğranmış, süslemek için)
Tuz (arzu edilen miktarda)

1 Tereyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak, etler hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin.

2 Orta ateşte, önce soğanları ekleyip, 3-4 dak., sonra domateslerin yarısını ilave edip, 3-4 dak.daha soteleyin.

3 Üzerine suyu gezdirip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Tuz, limon suyu ve bamyaları ekleyip, kısık ateşte 10 dak. pişirin. Kalan domatesleri ilave edip, 10 dak.daha pişirin ve ateşten alın.

4 Maydanoz serpererek servis yapın.

Not: Yemeğin salyalanmaması için bamyaları temizlemeden önce yıkayıp süzün ve kağıt havlu ile hafifçe kurulayın. Bamyaların sap kısmını dikkatlice ve ters külah şeklinde temizleyin.

