



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA

250 gr bamyaya
150 gr kuzu kuşbaşı
4 domates
½ çay bardağı zeytinyağı
½ çay bardağı limon suyu
1 soğan
3 çay bardağı un
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Önce etimizi 3 çay bardağı su, 1 küçük boy tüm kuru soğan, yarım çay bardağı su ile pişmeye yakın ayarda pişirelim(15-20 dk). Bamyaları kuru halde iken, sakal denilen sap kısmına yakın kalın tüyleri temizleyelim, yıkayıp temiz bir mutfak bezi üzerinde yayarak kurutalım(sapları daha kolay temizlersiniz). Bamyalar kururken, 4 adet domatesi iri küp doğrayalım.Kuruyan bamyaları konik şekilde sap kalacak şekilde bamyayı döndürerek bıçak yardımıyla temizleyelim(biraz uğraştırır aşama, ancak küt kestiğiniz takdirde sümüklenmeyi ne kadar limon da ekleseniz engelleyemezsiniz, ayrıca sap kısmında kalan konik etli kısmı çok lezzetlidir). Sapları temizlenmiş bamyalar, sarımsak, küp domates, limon suyu ve tuz ile derince bir kaptaki harmanlayalım (bu aşamayı bir gün önceden hazırlayıp buzdolabında bekletebilirsiniz). Tüm soğanı etinizden ayırın, etinizi pişirdiğiniz yağlı su ve etlerinize; limon, sarımsak, domatesle harmanlanmış bamyalarınızı pişirme tencerenizde ekleyin. Tüm karışıma orta boy tencere için malzeme seviyesinin altında ılık su ekleyin. Yemeğinizi ateşten almaya yakın 2 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin. Kısık ateşte 20-25 dk kadar etleriniz ve bamyanız tam pişinceye kadar pişirin.