ETLİ NOHUTLU BAMYA

Malzemeler:
300 gram sotelik koyun eti
Yarım kilogram bamya
1 kahve fincanı nohut
1 adet soğan
3 adet domates
2 adet limonun suyu
3 diş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı sıcak su

Hazırlanışı:
Bamyaları koni şeklinde ayıklayın. Nohudu akşamdan ıslatıp, kabuklarını soyun. Soğanı ince kıyın. Domatesi küp şeklinde doğrayın. Sarımsağı ayıklayın, eti tencereye koyup soteleyin. Yağ ve soğanları ilave edip, kavrulunca domatesleri atın. Sarımsak, nohut ve limon suyunu ekleyin. Etler biraz yumuşayıp suyunu salınca, bamyaları yıkayıp hemen tencereye koyun (Yıkayıp bekletirseniz süner). Tuzunu ve bir çay bardağı sıcak suyunu boşaltıp, tencerenin kapağını kapatın. Bamyalar sararıncaya kadara pişmesini bekleyin. Sıcak olarak servise verebilirsiniz.

ML® Nohutlu Bamya için tıklayın



Fotoğraf "mevsim" tarafından gönderildi. 09.03.2020

© lezzetler.com tarif no:41408 • adı:Etli Nohutlu Bamya • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:29.03.2024 - 01:49