KIYMALI BAMYA

1 kg bamya
250 gr orta yağlı kıyma
5 çorba kaşığı tereyağ
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
3 domates (kabukları soyulup kuşbaşı doğranmış)
1/4 su bardağı sirke
1 çay kaşığı tuz
6 su bardağı su

Ayıklanmış bamyaları, içinde 1/4 su bardağı sirke bulunan bol sıcak suda 2-3 dakika haşlayınız. (Böylece bamyaların, içlerindeki yapışkan sıvıyı yemeğe bırakmalarını önlemiş olursunuz.) Haşladığınız bamyaları, suyunu süzdürüp bir tabağa alınız. Bir tencerede yağı orta ateşte kızdırınız. Önce soğanları koyup, 2-3 dakika pişiriniz. Sonra kıymayı ekleyip 6-8 dakika, pembeleşinceye kadar kavurunuz. Domatesleri de koyup 1-2 dakika daha pişirdikten sonra, kalan malzemeyi ekleyerek hafif ateşte 45-50 dakika pişirip, servis ediniz.

Not: Not su yerine et suyu kullanırsanız bamyanız daha lezzetli olur.

© lezzetler.com tarif no:59535 • adı:KIYMALI BAMYA • gönderen:bitmeyen şarkı • indirme tarihi:29.03.2024 - 10:35