



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

KÖFTELİ BAMYA YAHNİSİ

Sahrap Soysal

500 gr taze bamya (konserve bamya da kullanabilirsiniz)
250 gr az yağlı dana kıyma
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
6 yemek kaşığı sıvıyağ
2 adet orta boy kuru soğan
7-8 diş sarımsak (pirinç tanesi büyüklüğünde doğranmış olmalı)
2 adet yeşil sivribiber
2-3 adet orta boy domates
1 yemek kaşığı domates salçası
2 adet limonun suyu
4 su bardağı sıcak su
Ayrıca;
1 çay kaşığı
1 çay kaşığı tuz pul biber

Köfteyi hazırlamak için; kıyma, tuz, biber ve kimyonu derin bir kaba koyup sıkıca yoğurun. Kıymadan kiraz büyüklüğünde parçalar koparıp parçaları yuvarlayın ve avuçlarınız arasında yassılaştırıp oval hale getirin. Yanmaz yapışmaz teflon bir tavaya 3 yemek kaşığı sıvıyağ koyun. Orta ısı ateşte kızdırın. Hazırladığınız köfteleri kızgın yağa atıp tavayı sallayarak 5 dakika kızartın. Ocaktan alıp bir kenarda bekletin. Yemeklik incecik doğranmış soğanları, sarımsakları ve kalan 3 yemek kaşığı sıvıyağı orta boy bir tencereye koyun. Orta ısı ateşte, karıştırarak 3-4 dakika kavurun. İncecik halkalar halinde doğranmış sivribiberler ve salçayı ilave edip biraz daha kavurduktan sonra kabukları soyulup tavla zarı formunda doğranmış domatesleri ilave edin. Üzerine hemen sıcak suyu ve limon suyunu ilave edip tuz ve biberi serpin ve kaynamaya bırakın. Yemeğin suyu kaynar kaynamaz saplarını kesip (konik biçimde de kesebilirsiniz) yıkadıktan sonra süzdüğünüz bamyaları ilave edin. Orta ısı ateşte bamyalar yumuşayınca kadar pişirin ve ocağın altını kısın. Tavadaki köfteleri yağ ile birlikte tencereye aktarın. Karıştırıp 5 dakika daha pişirdikten sonra limon suyunu ekleyin ve ocaktan alın. Sıcak sıcak servise sunun.