



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KORUK SULU BAMYA

1/2 kg bamya (taze veya kurutulmuş)
2 salkım üzüm kuruğu
2 adet orta boy soğan
2 adet domates
2 adet sivri biber
3 yemek kaşığı margarin
250 gr kuşbaşı et
1 çay kaşığı tuz

Tencerede kuşbaşı etler 5-6 dakika kadar karıştırılır. İçine margarin yağı ilave edilir. Domateslerin kabuğu soyulup rendelenir. Soğanlar ve biberler ince ince doğranır. Soğan ve biberler bir tavada pembeleşinceye kadar pişirilir. Rendelenmiş domatesler karışıma ilave edilir. Tencerede pişmekte olan ete eklenir. Karışımın üzerine çıkacak şekilde su ilave edilir. Kaynamaya bırakılır.

Ayrı bir tencerede haşlanmış olan bamya süzülerek kaynayan suya ilave edilir. Tencerenin ağzı kapatılarak yaklaşık 30 dakika pişmesi için beklenir. Başka bir kap da goruklar ezilerek içine bir su bardağı ilave edilerek tülbent den geçirilerek süzülür. Süzülen goruk suyu pişmekte olan bamya ya ilave edilir. Koruk suyunun bulunmadığı zamanında limon tuzu kullanılabilir. Tencere'nin ateşi söndürüldükten sonra hemen ocaktan indirilmez. 5-10 dakika buharı ile pişmesi için bekletilir.

