ZEYTİNYAĞLI KORUKLU BAMYA

Vedat Başaran

250 gr. taze bamya
3 adet havuç
3 adet çarliston biber
5 adet arpacık soğan
5 diş sarmısak
2 adet domates
1 salkım koruk
1 adet limon
3 yemek kaşığı sirke
2½ tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 su bardağı zeytinyağı

Genişçe bir kaba su koyup, 3 yemek kaşığı sirke katın. Bamyaları, baş kısımlarını konik olarak, koparmadan soyup sirkeli suya atın. Tümünü soyduktan sonra yarım limon sıkıp, kabuğunu da kabın içine koyun. 1 tatlı kaşığı tuz ilave edin. Havuçları soyup, ince çubuklar halinde doğrayın. Çarliston biberleri, çekirdek yataklarını temizledikten sonra, ince ince doğrayın. Arpacık soğanları soyup yıkayın. Sarmısakları ince ince kıyın. Domateslerin kabuklarını soyun. Çekirdeklerini temizleyip küp şeklinde doğrayın. Bamyaları süzüp, akan suyun altında iyice yıkayın.
Tencerenin dibine havuç, biber, sarmısak ve domateslerin bir kısmını döşeyin. Bamyaların yarısını, tencerenin ortası boş kalacak şekilde yerleştirin. Üstüne geri kalan havuçları, biberleri, sarmısakları sonra da bamyalar ile domatesleri koyun. Arpacık soğanları bütün olarak ilave edin. Kalan yarım limonu soyup dilimleyin. Koruk salkımını yıkayıp, bütün olarak tencerenin ortasına, limon dilimlerini de çevresine yerleştirin. 1½ tatlı kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı şeker, 1 bardak su, 1 bardak zeytinyağı ilave edip, üstünü ıslatılmış yağlı kağıt ile örtün. Ağırlık yapması için de porselen bir tabak yerleştirin. Tencerenin kapağını kapatıp, orta ateşte 30 - 40 dakika pişirin. Suyunu çektikten sonra altını söndürüp, soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:116338 • adı:Zeytinyağlı Koruklu Bamya • gönderen:lezzet yolu • indirme tarihi:09.05.2024 - 01:14