



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYVALI VE BAMYALI KUZU TAJİN (FAS)

<https://www.lezzetsirri.com>

1 kg. parça kemiksiz kuzu eti
750 gr. ayva
500 gr. bamya
1 baş soğan
bir demet maydanoz
1 tutam safran
1 su bardağı sıvıyağ karabiber
tuz

Soğanı ince ince kıyın. Tencerede sıvıyağın yarısını kızdırıp içine soğanları etlerle birlikte atın ve birlikte 5-6 dakika kavurun. Tuzunu, karabiberini ve bir parça suda erittiğiniz safranı ekleyin. Birlikte tekrar birkaç kere çevirin. Daha sonra etlerin üzerine çıkacak kadar sıcak su ilave edin. Maydanozları yıkayıp ayıklayın. Sapları ile birlikte ete ilave edip kaynamaya bırakın. Ayvaları dörde bölüp temizleyin. Her dilimi ikiye kesip kararmasın diye suya atın. Etler iyice piştikten sonra, etleri bir tabağa alıp sıcak tutun. Tencerede etlerin piştiği suya ayvaları koyun ve 30 dakika kadar pişmeye bırakın. Bamyaları temizleyip yıkayın. Yarım su bardağı sıvıyağ ile tencereye koyun. Tuz karabiber serpip, biraz su ilave ederek pişmeye bırakın. Bamyalar pişince tencereyi bir kenara alın. Büyük bir servis tabağının kenarına sıcak tuttuğunuz etleri sıralayın. Elin sosunda pişmiş ayvaları etlerin ortasına dizin. Daha sonra da bamyaları tam ayvaların ortasına koyun. Üzerine ayvaların piştiği et suyunu gezdirip sıcak sıcak servis yapın.