



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI BAMYA DOLMASI (FRANSA)

20 bamyaya
1 tatlı kaşığı kişniş tohumu
1/2 tatlı kaşığı hardal tohumu
4 diş sarımsak
bir tutam zerdeçal
1/2 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
1 çorba kaşığı taze soğan (ince kıyılmış)
2 taze soğanın yeşil yaprakları
2 1/2 çorba kaşığı lor peyniri
Kişnişli yoğurt sosu
1/2 tatlı kaşığı hardal tohumu
6 çorba kaşığı süzme yoğurt
1 1/2 çorba kaşığı taze kişniş yaprağı (doğranmış)
bir tutam beyazbiber
1/2 diş sarımsak (dövülmüş)
1 tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyu

Kişnişli yoğurt sosunu hazırlamak için yağsız bir tavaya hardal tohumlarını koyup, tavayı normal ateşe oturtarak, tohumları çatırdamaya başlayınca kadar (birkaç saniye) hafifçe kızartın. Tavayı ateşten alıp, hardal tohumlarını havana aktararak, tokmakla ezin. Küçük bir kâsede yoğurt, kişnişyaprakları, ezilmiş hardal tohumları, beyazbiber, sarımsak ve limon suyunu karıştırıp, kâseyi bir kenara bırakın.

Dolmaları hazırlamak için keskin bir bıçakla her bamyada uzunlamasına biryarıkacın (ama sonuna kadarya-rılarak ayrılmamalarına dikkat edin); küçük bir bıçakla ya da parmak uçlarınızla içinden bamyaya tohumlarını çıkarıp atın.

Kişniş ve hardal tohumlarını yağsız tavaya koyup, tavayı normal ateşe oturtarak, tohumları çatırdamaya ve çevreye koku yaymaya başlayınca kadar (birkaç saniye) kızartın. Tavayı ateşten alıp, tohumları havana aktarın. Sarımsak, zerdeçal ve karabiberi ekleyip, tokmakla hamur kıvamına gelinceye kadar dövün. Kıyılmış taze soğanları ve sarımsakları bir kâsede lor peyniriyle karıştırıp, karışımı azar azar havana eklerken tokmakla döverek, bütün malzemenin iyice karışmasını sağlayın.

Her bamyanın içine havadaki karışımdan biraz koyun (koyarken her bamyayı iki ucundan tutup bastırmanız, hem içeri kolay doldurur, hem de harcın iyice içine yerleşmesini ve bamyalar pişerken dökülmemesini sağlarsınız). Bamyaların dışında kalan harç artıklarını temizleyip, doldurulmuş 5 bamyayı bir taze soğan yaprağıyla bağlayarak demet haline getirin. Öbür bamyaları da aynı biçimde demet haline getirip, sarkan soğan yapraklarını bamyaya demetlerinin altına kıvrın. Bir tencerenin üstüne delikli buğulama kabı yerleştirip, tencereyi ateşe oturtarak suyu kaynatın. Kaynayınca bamyaya demetlerini buğulama kabına yerleştirip, bamyaları iyice yumuşayınca ve parlak yeşil bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin.

Tencereyi ateşten alıp, bamyaya demetlerini ayrı ayrı tabaklara yerleştirerek, yanlarına birer kaşık kişnişli yoğurt sosu yerleştirin ve hemen servis yapın.