



BAHARATLI BAMYA

<https://www.posta.com.tr>

200 gr. kuzu but kuşbaşı
500 gr. bamyası
Yarım çay bardağı sıvı yağ
1 çay bardağı ılık su
1 adet acı kırmızıbiber
1 çay kaşığı demirhindi
2 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
2 adet domates
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı köri
1 çay kaşığı toz şeker

Eteri sıvı yağın yarısı ile soteleyin. Demirhindiye ılık suda bekletin. Sotelenen etleri tencereden alın. Yağın tamamını ve küp doğranmış soğanları koyup soteleyin. Sarımsak, baharat, küp doğranmış domatesleri soğana ilave edip soteleyin. Eteri tekrar tencereye koyun. Suyu ve demirhindiye ekleyip kısık ateşte 1 saat pişirin. Ayıklanmış bamyaları tencerenize koyun, yumuşayınca kadar pişirin ve servis yapın.

