



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BAMİA (TUNUS)

<https://www.lezzetsirri.com>

Bamyalı Et

1 kg, kemiksiz parça koyun eti veya 1 kg. kemiksiz parça dana eti
1/2 kg. taze bamya
1 büyük baş soğan
100 gr. tereyağı
1/2 tatlı kaşığı kimyon
2 domates
2 çorba kaşığı domates salçası
1/2 su bardağı su
1 etsu tablet
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1/2 tatlı kaşığı toz şeker
1,5 tatlı kaşığı karabiber
tuz
servis için:
ta'leya sos

Domateslerin kabuklarını soyup rendeleyin ve bir kenara bırakın. Soğanı ince ince kıyın. Suyu kaynatın, içine etsu tableti elinizle ufalayarak atın. Bir taşım kaynayınca ateşten alıp bir kenara bırakın. Tereyağının yansını altı kalın bir tavada kızdırın. İçine bir sıra olarak etleri dizin. Etleri çevirerek iki tarafları altınimsı kahverengi oluncaya kadar kızartın ve bir tencereye alın. Bu şekilde tüm etleri kızartın. Gerekirse zaman zaman tavaya bir parça daha yağ ekleyebilirsiniz, içinde etleri kızarttığınız tavadaki yağa kıyılmış soğanları atın. Ateşi kısıp soğanlar saydamlaşınca kadar yavaşça karıştırarak kavurun. Kimyonu, rendelenmiş domatesi, domates salçasını ve hazırladığınız et suyunu soğanların üzerine ilave edin; karıştırarak 10 dakika kadar hafif hafif kaynatın. Hazırladığınız koyu sosu tenceredeki kızarmış etlerin üzerine boşaltın. Tuzu, şekerini ve karabiberini ilave edin. Tencerenin ağzını sıkıca kapatıp 1,5 saat hafif ateşte pişirin. Bamyaların saplarını tepesinden "huni" şeklinde, bamyaları delmeden temizleyin. Hemen yıkayıp süzün ve temiz bir mutfak bezi ile kurulayın. Tereyağının kalanını ve sıvıyağı başka bir tavada kızdırın. İçine kurulamış olduğunuz bamyaları atın ve orta ateşte 3 dakika kadar kızartın. Bamyaları tencerede pişen etin üzerine yavaşça koyun. Tekrar tencerenin kapağını kapatarak 40 dakika, etler yumuşayınca kadar pişirin. Bu arada aşağıda tarifini verdiğim gibi Ta'leya sosu hazırlayın ve sıcak sıcak bamyaların üzerine dökün. Yemeğinizi sıcak olarak yanında sade pirinç pilavı ile servis yapın. Dilerseniz Ta'leya sosu biraz fazla hazırlayıp, ayrıca, yemeğin yanında da sıcak olarak servis yapabilirsiniz.