



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA (AFYONKARAHİSAR)

Nazmiye Çiftçi

Kuru bamya
Doğranmış kuşbaşı et
Soğan
Sıvı yağ
Salça
Et suyu veya su
Limon tuzu
Limon suyu
Tuz
Karabiber

Tüyü alınmış çiçek bamya limon tuzu eklenmiş suda haşlanır, süzülerek ayrı bir yerde soğumaya bırakılır. Küp şeklinde doğranan soğan, yağda kısık ateşte ara sıra karıştırılarak pembeleşinceye kadar kavrulur. İçine salça eklenerek birkaç dakika daha kavrulur. Karışımın içine önceden haşlanmış olan et, et suyu ve tuz ilave edilerek kaynatılır. Haşlanmış bamya ile limon suyu kaynayan bu karışıma eklenir. Bamyalar yumuşayınca kadar pişirilir. Sunum kabına alınıp, üzerine karabiber serpilerek servis edilir.

Not: Pek çok kişi tarafından çorba olarak da ifade edilen bamya, Afyonkarahisar'da sıra yemeklerinde yemeğin sonlarında özellikle şuruplu tatlı sonrası mideyi rahatlamak ve sindirimi kolaylaştırmak amacıyla sunulan ekşili bir sebze yemeğidir. Tören yemeklerinin pek çoğunda, aile ve ramazan davetlerinde, gezeklerde sunumuna daha çok rastlanılmaktadır. Halk arasında çiçek bamya olarak ifade edilen küçük ve kuru bamyalar, bir bez arasında ovularak tüyleri çıkarıldıktan sonra haşlanarak kullanılır.