



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA BASTI

"Kitabüt Tabbahin" 13. yy. el yazması yemek kitabı
Günümüze Uyarlayan: Osman Güldemir

Kuzu - koyun eti - 500 gr. (Yağlı, kuşbaşı doğranmış)

Su 2 su bardağı 400 ml (Kaynar)

Tuz 1 tatlı kaşığı 6 gr.

Sıvıyağ 2 yemek kaşığı 20 gr.

Soğan 2 orta boy 150 gr. (Temizlenmiş ve piyaz doğranmış)

Bamya - 250 gr. (Tepeleri oval bir şekilde alınmış ve tuzlu suda yıkanmış)

Koruk 1 büyük salkım 300 gr. (Olmamış üzüm, temizlenmiş)

Tarçın ½ tatlı kaşığı 1 gr. (Toz)

Karabiber ½ tatlı kaşığı 1 gr. (Toz)

Et su içerisinde kaynatılır, köpüğü alınır. ½ tatlı kaşığı tuz ilave edilip yarı pişirilir.

Soğanlar kızgın sıvıyağ içerisinde pembeleşene kadar kavrulur.

Bir sahanın içersine çıkarılır.

Üzerine düzgün bir şekilde bamyalar, onun üstüne de soğan yerleştirilir ve tuz atılır.

Etin haşlandığı su yemeğin hizasına kadar koyulur ve kapak örtülerek bir miktar bişirilir.

Sonra koruk yerleştirilir ve yine kapak örtülerek 5-10 dk kaynatılır.

Ardından koruklar alınır ve suyu azalana kadar pişirilir.

Düz bir kaba çevrilerek çıkarılır, üzerine tarçın ve karabiber ekilerek tüketilir.

