



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA BASTISI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

500 g bamyaya
2 kahve fincanı sirke
250 g yağlı kuşbaşı koyun eti
1 çorba kaşığı kuyruk yağı veya tereyağı
1 iri soğan
2 iri domates
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızıbiber
1.5 limon suyu / koruk suyu
2.5 su bardağı et suyu

Bamyalar yıkanır tepeleri külah gibi alınarak dipleri ayıklanır.
Sirke ile tuz üzerine dökülerek harmanlanır ve 30 dakika dinlendirilir.
Et yıkanarak kapağı kapatılır ve bıraktığı suyu çekinceye kadar pişmeye bırakılır.
Cızırdamaya başlayınca ince kıyılmış soğan ve yağı ekleyerek pembeleşinceye kadar pişirilir.
Domatesler enine bölünerek tencerenin ya da tepsinin dibine yerleştirilir.
Bamyalar bol suda yıkanarak başları domatese gelecek şekilde bir sıra dizilir.
Bamyaların üzerine etler yerleştirildikten sonra tekrar bamyalar dizilir.
Etlerin kavrulduğu tavaya domatesin suyu sıkılarak konur.
Biraz pişirildikten sonra et suyuyla bir taşım daha kaynatılır.
Tuz ve biberi eklenerek bamyaların üzerine dökülür.
Hafif ateşte yumuşayınca kadar pişirilir.
Ateşten almadan evvel limon suyu ya da koruk suyu eklenir.