



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA ÇÖMLEĞİ (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi

½ kg kuşbaşı et
1 kg bamyaya
2 kg taze domates
1 büyük soğan
1 baş sarımsak
5-6 tane taze kırmızı biber
½ su bardağı sadeyağ
1 kaşık domates salçası
Tuz
Karabiber
Sonbaharda ekşi nar suyu (Yaz başında koruk suyu)

Et biraz haşlanır, bamyaların başları kesilerek yıkanır. Soğan, sarımsak ve kırmızı biberler iri doğranır. Domateslerin ve narın süzgeçte suyu çıkarılır. Çömleğin içine yağ konulur. Ateşte ilk önce etle birlikte çevrilir. Sonra soğan sarımsak ve kırmızı biber ilave edilerek biraz karıştırılır, bir kaşık salça ilave edilir. Onlarla çevrildikten sonra bamyalar dökülür, domates suyu ve nar suyu (ya da koruk suyu) ilave edilir, tuz eklenerek fırına atılır. İyice suyunu çektiğinde fırından alınır, pirinç ya da sade bulgur pilavıyla baş soğan ve yeşil biber eşliğinde yenilir.

Not: Urfa ağzında bamyaya çölmeği

