



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA ÇÖMLEĐİ (ŐANLIURFA)

<https://www.urfaurfa.com>

- 2 patates
- 2 kabak
- 2 patlıcan
- 2 havuç
- 300 gr bamya
- 4 soĐan
- 1 kg kuzu eti (kuŐbaŐı doĐranmıŐ) (istenirse ön haŐlama yapılabilir)
- yarım limonun suyu
- yarım limon (dilimlenmiŐ)
- 1 tatlı kaŐıĐı kimyon
- 1 tatlı kaŐıĐı tuz
- 1 tatlı kaŐıĐı karabiber
- 1 tatlı kaŐıĐı tarçın
- 1 ay kaŐıĐı anason
- 4 domates
- 10-15 diŐ sarımsak
- 3 yemek kaŐıĐı tereyağı

Patlıcan, kabak ve havuç soyulup ayıklanıp; jülyen doğranır. Bamya ayıklanır ve limonlu suda bekletilir. (kararmaması için) Kapaklı bir güvecin dibine limon dilimleri düzgünce dizilir. Üzerine sırası ile , etler, ince kıyılmış soğanlar, bamya, havuç, kabak, patlıcan, kat kat döŐenir. En son olarak da (soyulup dilimlenmiŐ) domatesler döŐenir. Sarımsak diŐleri aralara serpiŐtirilir. Tuz, karabiber, tarçın ve anason da serpidikten sonra; küçük bir tavada eritilen tereyağı, güvecin üzerinden gezdirilir. Güveç, hava almayacak Őekilde, alüminyum folyo ile örtölür. Güvecin kapağı da kapatılır. Güveç, kısık ateŐte, 2 saat piŐirilir. Arzu edildiği takdirde, güveç, taŐ fırına sürölerek de piŐirilebilir.

Not: Taze bamya yerine konserve bamya da kullanılabilir.