



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA ÇORBASI (ANKARA)

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

250 gr kuşbaşı et
50 gr bamyaya
2 adet orta boy soğan
1 çorba kaşığı salça
1/2 çay bardağı biber salçası
6 su bardağı sıcak su
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 adet limon suyu

Bamyalar temiz bir bezin arasına konup tüyleri dökülene kadar iyice ovulur. Daha sonra yıkanır haşlanır, sapları temizlenir. Soğanlar çorbalık şeklinde doğranır. 2 çorba kaşığı sıvı yağ ile tencerede biraz kavrulduktan sonra, küçük küçük doğranmış kuşbaşı et ilave edilir. Salça, biber salçası ve su ilavesi ile kaynatılır. Limon suyu ve haşlanmış bamyalar ilave edilir. Bamyalar pişince yeterince su ve tuz ilave edilip biraz kaynatılır, altı kapatılır. Sıcak olarak sıcak servis yapılır.

