



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BAMYA ÇORBASI (KONYA)

1 adet büyük boy kuru soğan  
6 yemek kaşığı ayçiçek yağı  
2 tatlı kaşığı domates salçası  
300 gram dana eti  
150 gram kurutulmuş çiçek bamyası  
1,5 litre su  
2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu  
1 çay kaşığı tuz

Dana etini küçük kuşbaşı büyüklüğünde doğrayın. İpe dizili olarak kurutulmuş çiçek bamyaları temiz bir bez içinde ovalayarak kıllarının dökülmesini sağlayın. Kuru soğanı küçük parçalar halinde yemeklik doğrayın. Ayçiçek yağının yarısını derin bir tencerede kızdırın. Küçük parçalar halinde kuşbaşı doğradığınız dana etini tencereye alın ve hafif bir renk alana kadar kavurun. Kavrulmakta olan etlere çorbanın yapımında kullanacağınız suyu katın. Dana etlerini yumuşayana kadar pişirin. Et suyunun berrak olması için yüzeye çıkan et köpüklerini bir kevgir yardımıyla alın. Kurutulmuş bamyaları ayrı bir tencerede üzerini geçecek kadar su ve limon suyu ilavesiyle kısa bir süre haşlayın. Suyunu süzdüğünüz bamyaların iplerini çıkartın. Haşlanan etleri bir kevgir yardımıyla çıkartarak temiz bir tabağa alın. Et suyunu bir süzgeç yardımıyla süzdükten sonra bir kenarda bekletin. Büyük boy bir tencerede kalan ayçiçek yağın kızdırın. Küçük parçalar halinde doğradığınız kuru soğanı, hafif bir renk alana kadar kavurun. Domates salçasını katıp kavurma işlemini 2-3 dakika kadar sürdürün. Haşlanmış kuşbaşı dana etlerini ilave edin ve soğanlarla birlikte kavurun. Yaklaşık bir litre kalan süzdüğünüz et suyunu tencereye aktarın. Kaynamaya başlayan et suyuna kısa bir süre haşladığınız çiçek bamyaları katın. Tuz ve taze sıkılmış limon suyunu kattığınız etli bamyası çorbasını kısık ateşte 20-25 dakika daha pişirdikten sonra sıcak sıcak sevdiklerinizle paylaşın.

Not: Kurutulmuş çiçek bamyası kullanmanız çorbanın lezzetini arttıracaktır ancak arzuya göre küçük boy ve ayıklanmış dondurulmuş ya da taze bamyası da kullanabilirsiniz. Dödüklü tencerede pişirme işlemi, etlerin haşlanma ve çorbanın yapım süresini kısaltacaktır.



