



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİÇEK BAMYA ÇORBASI (KONYA)

Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği

2 adet kuru soğan (büyük boy)
6 yemek kaşığı ayçiçek yağı
2 tatlı kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
300 gr dana eti
150 gr çiçek bamya (kurutulmuş)
1.5 lt su
2 yemek kaşığı sıkılmış taze limon suyu
1 çay kaşığı tuz

Dana etini kuşbaşı büyüklüğünde doğrarım.

İpe dizili kurutulmuş çiçek bamyalarını temiz bir bez içinde ovalayarak dikenlerinin dökülmesini sağlarım.

Kuru soğanı yemeklik şeklinde doğrarım.

Derin bir tencerede ayçiçek yağının yarısını kızdırırım.

Kuşbaşı doğradığım dana etini tencereye alıp hafif bir renk alana kadar kavururum.

Kavru lan etlere çorbanın yapımında kullanacağım suyu katarım.

Dana etini yumuşayana kadar pişiririm.

Et suyunun berrak olması için yüzeye çıkan et köpüklerini bir kevgir yardımıyla alırım.

Kurutulmuş bamyaları ayrı bir tencerede üzerini geçecek kadar su ve limon suyu ilavesiyle kısa bir süre haşlarım.

Suyunu süzdüğüm bamyaların iplerini çıkartırım.

Haşlanan etleri bir kevgir yardımıyla çıkartarak temiz bir bardağa alırım.

Et suyunu bir süzgeç yardımıyla süzdükten sonra bir kenarda bekletirim.

Büyük boy bir tencerede kalan ayçiçek yağın ı kızdırırım.

Küçük parçalar halinde doğradığım kuru soğanı hafif bir renk alana kadar kavururum.

Domates salçasını katıp kavurma işlemini 2-3 dakika kadar sürdürürüm.

Haşlanmış kuşbaşı dana etlerini ilave ederek soğanlarla birlikte kavururum.

Yaklaşık bir litre kadar kalan süzdüğüm et suyunu tencereye aktarırım.

Kaynamaya başlayan et suyuna kısa bir süre haşladığım çiçek bamyaları katarım.

Tuz ve taze sıkılmış limon suyu kattığım etli bamya çorbasını kısık ateşte 20- 25 dakika pişirdikten sonra 10- 15 dakika kadar dinlendirip paylaşırim.