



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU BAMYA ÇORBASI

100 gram kuşbaşı koyun eti
25 gram kuru bamyaya
1,5 kaşık tereyağı
1 adet orta boy kuru soğan
1 tatlı kaşığı salça
1 su bardağı et suyu
1 adet limon
1 tatlı kaşığı tuz

Kenar kılçıklarının çıkması için bamyaları bir peçetenin arasında ovun. Ovduktan sonra bir tencereye yerleştirin ve üzerine çıkacak kadar su koyun. 1 tutam tuz atıp 5 dakika haşlayın. Kuşbaşından küçük doğranmış etleri de ayrı bir kaptaki haşlayın.

Bir başka tencerede, soğanı pembeleşinceye kadar tereyağıyla kavurun. Daha sonra, sulandırılmış salçayı soğana ilave edin, 1 taşım kaynatıp et suyunu ekleyin. Kaynamaya başlayınca limon suyunu da ekleyin. Haşlanmış bamyayı ve etleri de dökün.

Tuz koyup yarım saat pişirdikten sonra servise sunabilirsiniz. Limonu az gelirse kişinin arzusuna göre ilave edilebilir.

