



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA ÇORBASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

50 g kuru bamyaya
½ yemek kaşığı karabiber
3 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
125 g tereyağı/sıvı yağ
1 yemek kaşığı biber salçası
250 g yağsız kıyma ya da kuzu eti
1.5 yemek kaşığı domates salçası
2.5 litre et suyu
1 yemek kaşığı tuz
2 adet limon
½ yemek kaşığı kırmızı biber
2 adet yeşil sivri biber

Bamyaları ayıklayınız. Taze bamyaya kullanıyorsanız, sap kısımlarını kubbe şeklinde çıkartınız. Kuru bamyayı 8-10 dakika haşlayınız.

Yeşil biber kullanıyorsanız, çekirdeklerini çıkardıktan sonra ince (julienne) doğrayınız.

Domatesleri soyup küp şeklinde doğrayınız.

Eğer kuzu eti kullanacaksanız kuşbaşından daha küçük doğrayınız.

Bamyaları ayıkladıktan sonra kağıt havlu arasında tüylerinin dökülmesi için hafifçe ovabilirsiniz.

Taze bamyaya kullanıyorsanız, bamyaları ayıkladıktan sonra, çorbaya ilave edinceye kadar yıkamayınız.

Kuru bamyaya kullanıyorsanız haşlama suyu kaynadıktan sonra yıkayarak suya ekleyiniz.

Bamyaların haşlama suyuna bamyaları ilave etmeden önce, limon suyunun ve tuzunun eklenmiş olmasına dikkat ediniz.

Soğan ve sarımsağı kuş gözü doğrayınız.

Bamyaya çorbasını pişiriniz

Uygun bir tencerede soğanları yağla birlikte kavurduktan sonra etleri ilave ediniz ve sulandırmadan kavurmaya devam ediniz.

Domates ve biber salçası ile karabiber ilave ederek biraz daha pişiriniz.

Et suyu ekleyerek kaynatınız.

Sarımsak, yeşil biber ve bamyaları da ilave ederek pişiriniz.

Ateşten almadan kısa bir süre önce kırmızı biber ekleyiniz.

Etleri kavururken sulandırmamaya dikkat ediniz.

Bamyaları pişirirken ezilmemelerine dikkat ediniz.

Bamyayı servise hazırlayınız.

Yanında limon dilimleri, kıyılmış maydanoz ve karabiber veriniz.

Sıcak olarak servis yapılmasına dikkat ediniz.

Tabaklara çorbayı koymadan önce, tabakları ısıtmayı unutmayınız.



© lezzetler.com tarif no:95928 • adi:Bamya Çorbası • gönderen:Saadet • indirme tarihi:14.03.2025 - 13:46