



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA TAVASI (ŞANLIURFA)

750 gr bamyaya
3 adet kuru soğan
1/2 kg orta yağlı kıyma
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tarçın
1/2 çay kaşığı karabiber
2 kg domates
1 çorba kaşığı tuz
2 çorba kaşığı sadeyağ

Ayıklanmış bamyalar fazla derin olmayan bir tencereye serilir. Bir kaptan ince kıyılmış soğan, kıyma, salça, baharat ve tuz karıştırılır. Bu karışımın yarısı bamyaların üzerine döşenir, üzerine de domateslerin yarısı rendelenerek serilir. Geri kalan domatesler 2-3 yerinden derince çizilir. Domatesleri çizik kısımlarından parmaklarınızla açarak aralarına geri kalan et karışımı konur ve tavanın en üstüne dizilir. Yağda ilave edilerek kısık ateşte 45 dakika pişirip servis yapılır.