



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAMYA YEMEĞİ (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

500 gr Taze Bamya ya da 200 gr Kurutulmuş Bamya  
250 gr Kuşbaşı Et  
2 Adet Orta Boy Kuru Soğan  
2 Adet Domates  
2 Adet Sivri Biber  
2 Salkım Koruk ya da Yarım Limon Suyu  
1 Çay Bardağı Sıvı Yağ  
1 Çorba Kaşığı Tereyağı  
Su

Tencerede kuşbaşı etler sıvı yağda sotelenir. İçine tereyağı ilave edilir. Soğanlar ve biberler ince ince doğranıp tencereye eklenerek pembeleşinceye kadar pişirilir. Domateslerin kabuğu soyulup rendelendikten sonra karışıma ilave edilir. Karışımın üzerine çıkacak şekilde su ve limon suyu veya koruk suyu ilave edilir. Kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Eğer bamya kurutulmuş ise ayrı bir tencerede haşlanıp suyu süzülerek kaynayan suya ilave edilir. Bamya taze ise tencereye doğrudan konulur. Tencerenin ağzı kapatılarak yaklaşık 30 dakika pişirilir. İsteğe bağlı olarak iki diş sarımsak katılabilir. Koruk suyu bulunmadığı zaman limon tuzu da kullanılabilir. Tencerenin ateşi söndürüldükten sonra hemen ocaktan indirilmez. 5-10 dakika buharı ile bekletilir.

Not: Yörede düğünlerde, davetlerde, mevlit yemeklerinde hazırlanarak üçüncü yemek olarak ikram edilir. Koruk suyu için, koruklar ezilerek içine bir bardak su ilave edilir ve tülbentten (çok küçük delikli süzgeç) geçirilerek süzülür.

