



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİÇEK BAMYA YEMEĞİ (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

100 gr. Kurutulmuş küçük yeşil bamyalı
3 Büyük Baş Soğan
1 Çay Bardağı Sıvı yağ
100 gr. Normal kıyma (yağı dengeli)
2 Yemek Kaşığı Salça veya 2 Adet Orta Boy Soyulmuş Domates
1 Tutam Tuz
1 Tutam Karabiber
1 Tutam Kırmızı pul biber
1 Adet Limon(un) suyu
Göz Kararı (Yaklaşık 1 lt) Su

Soğanlar ince ince doğandıktan sonra bir tavada pembeleşene dek pişirilir.

Pembeleşen soğanın üzerine kıyma eklenir ve 5 dakika kadar kavrulur.

Sonrasında salça ilave edilir ve bir müddet pişirmeye devam edilir.

Karışıma yaklaşık 1 litre kaynar su ilave edilir.

Temizlenerek yıkanmış bamyalar ayrı bir tencerede yumuşayana dek haşlanır.

Bamya haşlama tenceresi ocaktan alınarak soğuk suya tutulur.

İplerinden ayrılan bamyalar ayrı bir kaptaki bir kez daha yıkanarak süzölmeye bırakılır.

Suyu süzölmüş bamyalar kaynamakta olan salçalı karışım tenceresine konur.

Tuz ve diğer baharatlar karışıma ilave edilir.

Kısık ateşte 35-40 dakika daha pişirilen yemek sıcak servis edilir.

Dileyen tabağına limon suyu koyabileceği gibi, bazı ev hanımları pişirme sürecinde ½ limonun suyunu yemeğe sıkabilir.

Not: Çiçek Bamya Yemeği Kastamonu'da özellikle düğün ve iftar sofralarının vazgeçilmezidir. Diğer yemekler yendikten sonra hazmı kolaylaştırmak amacıyla son yemek olarak sunulur. Rivayete göre Osmanlı İmparatorluğu döneminden günümüze süregelen bir pişirim ve sunum geleneği vardır.

