



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ NOHUTLU BAMYA (DÜDÜKLÜ)

4 kişilik gerekli malzeme:

1 su bardağı nohut

1 kg bamyaya

Yarım kg kuşbaşı koyun eti

1 limon

1 baş sarımsak

1 çorba kaşığı salça

2.5 kahve fincanı margarin

1 su bardağı su

2 baş soğan

1 tatlı kaşığı karabiber

4 tatlı kaşığı tuz

Nohudu akşamdan 2 tatlı kaşığı tuzlu suda ıslatın. Dödüklü tencerede 40 dakika haşlayıp süzün.

Bamyaların sap kısımlarını yuvarlak kesip temizleyin. Eti 1 su bardağı suda 20 dakika haşlayın. Haşlanmış etleri kevgirle çıkarıp et suyunu ayırın.

Bir tencerede margarini eritip doğranmış soğan ve dövülmüş sarımsağı kavurun. Soğanlar pembeleşince haşlanmış et ve salçayı ilave edip 5-10 dakika daha kavurun.

Bamyayı yıkayıp tuz, karabiber ve nohutla birlikte tencereye ekleyin. Ayırdığınız et suyunu da ilave edip 20 dakika orta ateşte pişirin.

Tencereyi ateşten indirmeye yakın 1 limon suyunu sıkıp 1-2 dakika kaynatın ve sıcak olarak servis yapın.

[ML® Nohutlu Bamyaya için tıklayın](#)