



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA (AKSARAY)

200 gr. çiçek (kuru) bamyaya
100 gr. yağlı kuzu eti
3 soğan
3 domates
5-6 su bardağı su
3 limon
1 çorba kaşığı kuyruk yağı
1 çorba kaşığı sade yağ
Tuz

Bamyaların tüylerinin dökülmesi için kalburda elle ovulup, limonlu suda yıkanır. Birkaç limon dilimi eklenen kaynar suda haşlanıp ipleri çıkarılır. Et küçük küçük doğranır. Soğanlar küp şeklinde doğranır, domatesler rendelenir. Sadeyağ ve kuyruk yağı bir tencerede eritilir, soğan ve et kavrulur. Rendelenmiş domates ilave edilir. Su ve tuz ekleyip kaynatılır. Su kaynayınca iki limonun suyu eklenir. Bamyaya ilave edilip karıştırmadan pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.