



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ETLİ BAMYA BASTI

750 gram bamyalı
2 kahve fincanı sirke
1 çorba kaşığı tuz
2 çorba kaşığı tepeleme yağ
250 gram kuşbaşı kuzu eti
1 su bardağı su
2 orta boy soğan
2 adet domates
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 bardak et suyu (yoksa su)
1/2 limonun suyu

- 1) Bamyalı başlarını külah şeklinde kesiniz. Bir tencereye koyup üzerini örtünceye kadar su doldurup, sirkeyi ve tuzu ilave ediniz.
- 2) Hızlı ateşte 2 dakika kaynatıp soğuk suyun altında soğutup süzdürünüz.
- 3) Yağı bir kuşhaneye koyup kızdırınız. Etleri ilâve ederek pembe bir renk alıncaya kadar karıştırarak kavurunuz.
- 4) 1 su bardağı suyu ilâve ediniz. Ağır ateşte, suyu tamamen çekinceye kadar kontrol ederek 30 dakika pişiriniz.
- 5) Soğanları soyup 2'ye, domatesleri soyup 4'e bölünüz.
- 6) Bamyaları, başlarını kuşhanenin kenarına getirerek etlerin üzerine daire şeklinde dizip, üzerlerine soğan ve domatesi, tuz, et suyu ve limon suyunu ilâve edip üzerine küçük bir tabak kapatınız.
- 7) Tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte 45 dakika pişiriniz. Servis tabağına çevirerek servis yapınız.