



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA (FAS)

250 gr kuzu kuşbaşı
Yarım kg tombul Fas bamyası
2 adet kuru soğan
2 adet domates
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Bamyaların baş kısımları kalem açar gibi konik şekilde temizlenir. Tuzlu ve limonlu suyun içine atılır. En az yarım saat bekletilir. Soğanlar yarım daire şeklinde ince ince kıyılır. Tencereye sıvıyağ konur, ateşe yerleştirilir. Isınınca soğanlar eklenir, gevşeyene dek kavrulur. Sonra etler atılır. 15 dakika kadar kavurduktan sonra suyu süzölmüş bamyalar ve tuz katılır. 15 dakika kadar soteledikten sonra rendelenmiş domatesler eklenir. Kapak kapatılır. Yaklaşık 40 dakika pişirilir. Sıcak olarak takdim edilir.

