



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

Yarım kg bamya
200 gr kuşbaşı et
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
2 adet domates
1 adet kuru soğan
Limon
Tuz
Sıvı yağ

Nohut bir gece önceden ısla..larak haşlanır. Bamyaların tepesi bombeli şekilde temizlenir. Kuşbaşı et haşlanır. İçine az sıvı yağ ve ince doğranmış soğan eklenir ve kavrulur. Domatesin kabukları soyulur ya rendelenir veya çok küçük doğranır. Kavrulan etin içine domates, bamya ve nohut eklenir. İsteyen bir kaşık domates salçası da ekleyebilir. Üzerine yarım limon sıkılır ve kısık ateşte pişirilir. Sıcak servis yapılır.

Not: Kuru bamya ile de pişirilir.

